

བོད་ཀྱི་རང་བཞག་དཔེ་ཆོག་ལྟེ་གནས།

Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1PD53274	ImageGroup:	I1PD54412
LCCN:	n/a	ISBN:	

Title:	མི་རབས་གསུམ་པ་ mi rabs gsum pa
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	[s. l.]
Publisher:	[s. n.]
Date:	[n. d.]
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 2008



ཐོན་པའི་དེང་རབས་སྒྲན་འགྲིལ་ཕུང་སྡེ་གསར་པ།

12

འཛུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།



ཚོགས་སྡེ་གི་པ།

ར་ཁའི་དེན་མོ།

གཉན་བཟའ་ཚེ་མིང་ལྷ་མོ།

རྒྱལ་ཤོག་རྒྱལ་མགོན་པ།

འཕྲོང་ལུང་གཡུ་མོ་མ།

པར་མེན་པ།

ནག་འཇུག་ཚང་མིང་།

དབང་རྒྱལ་རྒྱལ་མེན་མ།

མོད་པའི་དེང་རབས་སྒྲན་ངག་པའི་དཔུང་སྡེ་གསར་པ།

མི་རབས་གསུམ་པ།



དཀར་ཆག

པོད་ཀྱི་སྟན་ངག་པའི་མི་རབས་གསུམ་པའི་ག་མྱིག་བཟོ་སྒྲིང་ཆོགས་འདུ།
(1)

“མི་རབས་གསུམ་པ”ཞེས་པའི་སྐོར་གྱི་ལབ་སྒྲིང་ཕྱན་བུ། (4)

སྐད་འཆོང་མ་སངས་རྒྱས་སྒྲོལ་མར་བུལ་བ། (10)

སྐབས་དང་པོའི་པོད་ཀྱི་སྟན་ངག་པའི་མི་རབས་གསུམ་པའི་བཟོ་སྒྲིང་.....
འདུ་ཆོགས། (20)

“གཏོར་བརྒྱུན་”གི་ཡོན་ཏན་དང་ཉེས་དམིགས། (28)

དེ་སྐབས་དེབ་དང་དྲ་བར་བཀོད་ཅིན་པའི་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྟན་.....
ངག་རིང་མོ་གྲགས་ཆེན་འགའ་ཞིག་གི་ཁ་བྱང་། (33)

ཁྱེར་འདོན་བྱས་པའི་སྟན་ངག། (34)

སྐབས་གཉིས་པའི་པོད་ཀྱི་སྟན་ངག་པའི་མི་རབས་གསུམ་པའི་བཟོ་སྒྲིང་.....
ཆོགས་འདུ། (36)

སྐབས་ཆེན་གྱི་བྱ་བ་སྐབས་དུས་ནོར་འབྲུལ་དེ་ཡང་སྐབས་ཆེན་ཡིན། (42)

ཁྱེར་འདོན་བྱས་པའི་སྟན་ངག། (52)

མི་རབས་གསུམ་པར་ཡུག་དྲིལ་བྱེད་མཁན་ཆོའི་གནས་ཚུལ་ཀུན་ལ་དྲི.....	
གསལ་བོར་སྒྲིད་པ།	(53)
སྟན་ངག་པར་དྲིལ་ལྷག་མ་གཞུ།	(59)
“གཞན་ལ་ཅི་ཟེར་ན་ཟེར་དུ་ཆུགས།”	(65)
དུངས་ཞེན་ལ་སྒྲིལ་བ།	(68)
མི་རབས་གསུམ་པ་ཞིག་གིས་བསྒྲགས་པ།	(73)
མི་རབས་གསུམ་པ།	(75)
བོད་ཡུལ་ཁུལ་བའི་ཟིན་སྒྲ།	(81)
ལུག་པ་སྒྲིང་བ།	(86)
ཁྱོད་མ་སང་པའི་ཐུ་རྩལ་དུ།	(89)
རྒྱ་མེ་མེ་རྟོག་གི་སྒྲིང་ཆལ།	(92)
འབྲོང་ཡུག་གི་སྟན་ངག་ཁག་གསུམ།	(94)
སྐར་སྒྲིལ་ཆལ།	(98)
གངས་རྒྱང་།	(101)
ཆང་མོར་ནག་པོ།	(106)
མི་འདི་ད་དུང་དཔུང་པའི་གནས།	(108)
བྱེ་མིག་གིས་སྒྲིངས་པའི་འཕྲིན་ཡིག	(110)
སྟོན་པའི་སྤྱ།	(114)
སྐར་ངས་བཞིན་གྲགས་བུང་།	(116)
སྟན་རྒྱང་གིས་སྤུར་བའི་ལོ་མ་དམར་པོ།	(118)

བར་དོའི་འཛིགས་པ།	(122)
བདག་པོ་རྗེས་སུ་བྱུང་པ།	(124)
ལྟ་ས།	(126)
གསེར་མདོག་གི་རང་ཁྱིམ།	(135)
མི་ཚོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ག	(142)
དུག་རྒྱས་སྒྲིག་འཛོམས་མཁན།	(146)
མདའ་བཅན་པོའི་“མཛེ”སྟན་ངག་གི་སྒྲིག་	(150)
མདའ་བཅན་པོའི་“མཛེ”སྟན་ངག་སྒྲིག་གི་ཚན་བཤུས།	(152)
དུར་ཐང་གཅིར་བུར་བུད་པ་ལས་འཕྲོས་པ།	(154)
བྱི་སེམས་དཔའི་གསལ་བསྐྱགས་ལས་འཕྲོས་པ།	(155)
པོད་ཀྱི་དེབ་ཐེར།	(159)

པོད་ཀྱི་ལྷན་དག་པའི་མི་རབས་གསུམ་པའི་བྲམ་ལྷོ་བ་པའི་ལྷོ་བ་
ཆོག་པ་འདྲ་མཆོ་ལྷན་པའི་ཉེ་འབྲམ་ནས་ཆོག་པ་པ།

གསལར་འགོད་པ། མི་སྒོད།

1. མཆོག་ལ་འདྲི་བའི་ཕྱི་དོན་མཆོག་མཆོག་།

༡༠༠༥ མའི་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ན་ཉིན་གྱི་དགོང་མའི་རྒྱུ་ཆོད་དགུ་ཡས་མས་སུ་
 མཆོ་སྒྲོན་ཁྱི་ཤོར་རྒྱལ་མའི་ཉེ་འགམ་དུ་ད་ལྟ་བའི་ཡས་སུ་དང་མཆོ་སྒྲོན་ལུ་མཆོ་སྒྲོན་ཡིག་
 རྒྱུ་ཆལ་སྒྲོན་ཆོག་མ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་བསྐྱབས་པའི་སྐབས་གཉིས་པའི་སྒྲོན་རག་
 འདུ་ཆོག་མ་“ཡང་ཆོད་བབ་རྒྱུ”ཡི་ཉེ་དུ་བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་སྒྲོན་རག་པ་སྐོར་ཅིག་
 གིས་“བོད་ཀྱི་སྒྲོན་རག་པའི་མི་རབས་གསུམ་པ”ཞེས་པའི་ཤོག་ཁ་འདི་དངོས་སུ་
 དཔུ་བཞེས་པ་བྱུང་བསྐྱབས་བྱས་པ་དང་། ཕྱི་ཉིན་གྱི་རྒྱ་དྲུའི་རྒྱུ་ཆོད་དགུ་ཡས་མས་སུ་
 མདོ་དཔུ་མ་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་རག་པ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་གི་མདུན་དུ་ཤོག་ཁ་འདི་
 བསྐྱབས་གཏམ་སྒྲོག་འདོན་དང་སྒྲོན་རག་གིས་འདོན་ཆོག་མ་བྱས།

2. འབྲེལ་ཆེད་སྒྲིལ་ཐབས་ལྟར་འཛིན་དུ་ཏེ་གསུམ།

༡. ལྷ་བཅ་རང་མོས་སྒྲན་ངག་ཁྱིས་ཆོག་གམ།

ॐ नमः

༢. བོད་ལ་ངེས་པ་དོན་གྱི་བྱུང་མེད་སྟོན་རག་པ་ཡོད་དམ་མེད།

ལན་དུ། མེད།

༡. འདུ་སྐུལ་བཟང་གི་སྒྲུབ་རྒྱུ་གིས་ཡིད་ཆེས་མཁུ།

ལན་དུ། མི་ཆེས།

3. དྲི་ཆེན།

དྲི་བ་འདོན་མཁུ།

ཐུ་རན་མེད་ཤར་སྒྲུགས་ཀྱི་སྐྱེད་དང་རིག་གཞུང་སྒྲུབ་ཐུ་ཆེན་མེད་དག་ཀྱི་མཁུ་

ཐུ་རན་སོ་མེད་མི་མེད།

དྲི་ས་ལན་འདེབས་མཁུ།

མི་རབས་གསུམ་པའི་ན་གཞོན་སྒྲུབ་རྒྱུ་ལ་སྒྲུབ་ཆེན་བདེ་གྲུ།

དྲི་བ། བྱེད་ཅག་གི་སྐོག་ཁ་འདི་འེ་མིང་ལ་མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་འདོགས་

དོན་ཅི་?

དྲི་ས་ལན། མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་བདེ་སྒྲུགས་གཅིག་ནས་འེ་ཆེས་ན་ཆེད་ལ་

རྒྱུ་ལ་འདོན་པ་དང་སྒྲུགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྒྲུགས་དང་སེམས་ཀྱི་ཁ་

གཏོང་སེམས་འདྲ་བ་ཞིག་ལ་རྒྱུ་ལ་འདོན་གྱིན་ཡོད།

4. ཆོག་ས་ཁྱུགས་མི།

ཆོག་ས་མི།

མཆོ་བུ་དགའ་བདེ། སྒྲུབ་ཆེན་བདེ་གྲུ། རེ་རྒྱུང་སྒྲིང་། མདའ་བཅན་

པ། ཡེ་རྒྱུང་། མཛུགས་མེད་འགྲོག་བསམ་གཏན་། རི་ཆོན་སྒྲུལ་མར། གཟི་མིག་

གསུམ་པ། ལྷ་མགོན།



སྐུ་ལ་ཆེན་པོ་གྱི་ལ་གྱི་ཆོག་ས་གཏམ་

“མི་རབས་གསུམ་པ་”ཞེས་པའི་རྣོ་ར་གྱི་ལབ་སྐྱེད་ཕྱན་ཅུ།

ལྷ་པ་མེད་པ་དེ་ལྟེན།

མི་ཆུ་མ་ས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཏུ་ཅང་མང་བའི་དེང་གི་རྒྱས་འདིར་.....
 རིག་གནས་ཀྱི་བྱུང་བོང་ས་རྣམས་ཀྱི་ཉིན་རེ་རེ་བཞིན་བརྒྱུ་ཆད་གསར་བ་གང་མང་.....
 ཞིག་འབྱུང་གིན་ཡོད། དེས་སྐྱེལ་རྒྱུ་ཀྱི་བག་ཆགས་དང་གོམས་སྐྱེལ་ལ་རྒྱར་དང་.....
 རོས་རྒྱུ་ནས་ཟ་འབྲུག་རྣམས་སྤྲོད་གིན་ཡོད་ལ་ཟ་འབྲུག་དེ་མི་བདེ་བའི་ཆོར་བ་.....
 ཞིག་ནས་རིམ་གྱིས་བདེ་བའི་ཆོར་བ་ཞིག་རྒྱ་རྒྱར་ཅིང་དེ་ནས་སྤྲོད་ཡང་གོམས་སྐྱེལ་.....
 རིག་ས་སིག་རྒྱ་འབྲུག་བཞིན་ཡོད།

“མི་རབས་གསུམ་པ་”ཞེས་པའི་བསྟན་དེའང་དང་མོག་ར་ཚེ་བསམ་མེད་
འགས་རང་ཚོད་མ་ཟིན་པར་རག་མོ་ནས་ཕྱང་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ཉིད་ར་ཚེ་སྐྱེ་
ཡིན་ཡིན་མདོག་གིས་ཁ་ནས་མ་ཁི་འདྲོན་པ་ལྟར་བསྐྱེས་རྗེས་པོད་ཀྱི་དེར་རབས་ཚེ་
རིག་གི་བདེ་ཆད་རོམ་ཞིག་ཏུ་ཕྱུར་པའི་ཚེར་ལྟར་ཡང་སྟེ།

མི་ལ་ལས་“སྤྱོད་ཆོས་དེ་ལྟ་བུའི་གསར་བརྟེན་ཁ་གཡང་ཞིག་བསྐྱུགས་ནས་ཅི་
བྱེད། ལྷན་ངག་ཅེས་པ་དེ་རིག་པ་ནང་ལ་བརྟུག་ནས་ཁྱ་སེམ་མེད་བྱིས་པ་ས་མི་ཆོག་
གས། དེར་ད་དུང་ཆོགས་པ་ཅེས་པའི་ཁྱ་མོ་ཞིག་སྒྲོན་དོན་གང་ཡིན”ཟེར་ངེས།
གནས་ལུགས་འདི་དེད་ཅག་གིས་མ་སེས་པ་མིན་ནའང་དུས་ནམ་ཡང་རང་ཤོད་ལྱིལ་
བུ་ནས་ལྷན་ངག་གི་“བསམ་གཏན”སྒྲོམ་པའི་ཁྱ་ཆོགས་འདིས་ཐེངས་མང་ཤོར་ང་.....
ཆོར་ཆོར་བ་གཞན་ཞིག་འཆོལ་བའི་གོ་བ་ད་ལྷན་ལ། ལྷན་ཆ་བཤད་རོགས་ཞིག་
དང་དཔུང་བ་མཉམ་གསེབ་གྱིས་མཉུན་དུ་སྤྱོད་རོགས་ཞིག་ཡོད་ན་ཤོག་བུའི་རོས་ཀྱི་
ལྷན་ངག་དེ་མ་ཡིན་པའི་ལྷན་ངག་གཞན་ཞིག་རྩལ་བའི་སྒྲལ་བ་ཡོད་ན་ང་སྟེ། དེའི་
ཐུར་ང་ཆོའི་ཆོགས་པ་(གཞན་དུ་ཤོག་ཁ་རུའང་ཐོས་འདུག)ལ་ཁྱུགས་པའི་མི་ལུས་
ཀྱང་གཅིག་གིས་གཅིག་འབྲིད་འདྲོད་དམ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་བའི་
ལས་དེ་བསྐྱར་ནས་རང་གི་རྣམ་ཆོད་གྱི་སྒྲོབས་ལྱགས་དེར་འགྲོགས་ནས་“ཀུ་ཅོ”ཆེན་
པོ་ཞིག་འདྲོན་འདྲོད་པ་ཅི་མ་མ་གཏོགས་དམིགས་ལུལ་གཞན་པ་གང་ཡང་འཆང་.....
མེད།

ཏག་ཏག་“ཀུ་ཙོ་”ཆེན་པོ་དེ་ནི་རང་གྲོལ་ལགས་ཀྱི་《ལང་ཆོའི་བཟའ་ཆུ་》འི་ནང་
གི་“འོད་གསལ་གྱི་ལམ་ཆེན་”དང་“བདེ་སྲིད་ཀྱི་འཆོ་བ་” “གཟི་བརྗིད་ཀྱི་ལས་
འགན་”ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ཡིན་པར་ཆང་གིས་བཞི་རྗེས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཤད་དང་ཁེར་རྒྱུད་གི་སྤྱན་
སྤྲུང་།གང་ལའང་གཏད་སོ་བྲལ་བའི་སྤྲུང་བ་སོགས་ལྟན་ཅིག་ཏུ་བསྡེབས་པ་ལས་ཕྱད་
བ་ཞིག་ཡིན་པས་དེས་རང་རེའི་དེད་རབས་ཚུལ་རིག་གི་“ཕུགས་བསམ་རིང་ཕུགས་
པ་”ཆོའི་རྣ་བར་“མ་མི་མིན་མེད་”སོན་ཐུགས་དེས།

ང་ཚོ་ནི་ལང་ཚོའི་སྐབས་སུ་འཇིག་ལོང་གི་ལས་ཐར་མ་ཐག་པའི་འབྲང་ཁྱུ་ཐུག་གི་
མི་ཚུ་མ་པོ་སྒྲོར་ཞིག་ཡིན་སྟེ། དེ་བས་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་དེང་རབས་ཚུ་མ་རིག་གི་གཙ་
ཐུགས་དམག་དཔུང་མ་ཡིན་ལ་གཞུང་ཁྲུགས་ཞེས་པའི་དར་ཆ་ཁྱེར་ཏེ་ཡིན་མདོག་གི་

སྐད་ཆ་མང་པོ་བཤད་མཁན་དེ་ཆོང་མ་ཡིན། ང་ཆོས་ལའང་“ལྟ་བུ་དང་མཐོང་བུ”
མི་ཆེ་ཞིང་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་རང་སྟོག་སྟོས་གཏོང་བའི་སྒྲིང་སྟོབས་ཀྱང་མི་ལྡན། ང་
ཆོར་ཡོད་པ་ནི་ཅི་ཕྱག་ཏོ་ལ་མེད་ཀྱི་ངང་ནས་རྩལ་དགོས་པའི་འཆོ་བ་འདི་དང་རང་.....
ཉིད་ཉེ་བ་བྱས་ཏེ་འཁོར་བྱེད་པའི་“སྟན་ངག་གི་འཁོར་ལོ”འདི་ཅམ་ལགས།

མི་རབས་ཞེས་པ་དེ་ཕྱགས་གཅིག་ནས་ང་ཆོས་ན་ཆོད་ལ་ངོས་འཛིན་པ་དང་.....
ཕྱགས་གཅིག་ནས་བསམ་སྟོག་ཏོང་ཕྱགས་དང་སེམས་ཀྱི་ཁ་གཏོང་ས་མི་འདུ་བ་ཞིག་.....
ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཡོད། དེ་བས་ང་ཆོས་རང་ཉིད་“མི་རབས་གསུམ་པ”ཡིན་ཚུལ་
བཤད་ཆེད་དེ་འོ་ཞོར་དུ་“མི་རབས་དང་པོ”དང་“མི་རབས་གཉིས་པ”སྟགས་ཀྱང་.....
ཡོད་གནས་ཡོད་པ་ལྟགས་སུ་བཟུང་ཡོད་དོ། དེ་བས་“མི་རབས་དང་པོ”དང་“མི་.....
རབས་གཉིས་པ”ཞེས་པའི་མིང་ཡང་མ་ཐོན་གོང་“མི་རབས་གསུམ་པ”ཞེས་པ་ཞིག་.....
སྟོ་བུར་དུ་ཐོན་ཆེ་ཀྱན་བྱིས་དང་ལེན་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད་པས་དེ་ད་ཅག་.....
གི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ལ་ལས་ཀྱང་“ང་མི་རབས་གསུམ་པ་མིན། ང་མི་རབས་དང་པོ་ཡིན་”
ཞེས་ང་རོང་སྟོག་སྟོང་། འོན་ཀྱང་ཕྱགས་ཆེ་ས་ནས་“མི་རབས་གསུམ་པ”ཞེས་པའི་
ཐ་སྟད་འདི་ལ་ཆོག་ས་མི་ཀྱན་བྱིས་དཀའ་ཞེན་ཆེན་པོ་བྱེད་བྱེད་འདུག་ལ་ཆོག་ས་པ་དེ་
ཚུགས་པར་མོས་མཐུན་ཡང་བྱེད་བྱེད་འདུག།

རྒྱ་མཚན་ནི།

༡. ང་ཆོས་ལ་མི་རབས་བདུན་ཅུ་བའི་མཆུག་དང་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་.....
མཆུག་དུ་སྟེས་པའི་གཞིན་དུ་ཆོས་དག་འཆོའི་མི་གང་ས་ནི་“མི་རབས་དང་པོ”ཉེ་.....
རང་གྲོ་ལ་སྟགས་དང་“མི་རབས་གཉིས་པ”ཉེ་འདུ་སྐལ་བཟང་སྟགས་ལས་མང་ལ་.....
དེས་མི་སྟེར་བྱི་ཆོས་གཤིས་ཤིག་ལ་རེ་སྟེག་བྱེད་པའི་འགན་ཆོད་བྱི་འདུན་པ་རེ་ཆེར་.....
བཏང་བ། ལྷོ་འཆན་ང་ཆོན་རྒྱུ་“ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་མཆུག་གི་མི་རབས་”
ཞེས་པ་དང་འདུ་བ་ཡོད་པ།

[illegible][illegible]

८. མིའི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ང་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ས་སུ་ཚུན་རོ་ཤེས་ལ་
 ཚུན་དག་པའི་མིང་ཐོག་ནས་ལས་སུ་ན་སྒྲ་སྒྲ་བུའི་འདྲང་བཅེ་འཛིན་གྱིན་ཡོད་པ། དེའི་
 རྩུམ་གང་ས་རི་དག་གིས་ས་སྐང་གི་དབུ་ཆེན་ས་ལག་གདང་སྒྲེལ་བ་རི་བཞིན་ང་ཚོས་.....
 བོད་ལྷུ་ལ་གྱི་གྲུ་ག་གྱུན་ནས་“ཤེས་ས་གདང་”སྒྲེལ་དགོས་ལུང་། ང་ཚོས་གང་ས་གང་
 བས་“སྒྲུང་ཆོང་མ”དང་“ཡུག་ས་ས་མ” “རྩ་མ” “འདྲེ་ཤིག”སྒྲགས་ཁྲག་མདོག་
 ལུན་པའི་བསྒྲུང་དག་སྒྲུག་གིན་ཡོད་ལ་མི་གཙང་འདས་ལྷུག་ས་སྒྲ་བུའི་བསྒྲུང་གྱི་ཆོམ་
 དེ་ནས་“བདེ་བ་ཅན་”དང་“མ་ཡུམ་”“ནམ་མཁའ་”སྒྲགས་ཀྱང་མཛོང་གིན་ཡོད།

ང་ཚོས་འཕྲོ་རིམ་འཕྲོར་《འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོར་བ་ཐོག་མ》དང་《ལྷན་ཚོར་མ་》……
 གང་ས་རྒྱལ་རྒྱལ་མར་ལུལ་བ་《འདྲིང་ཁམས་》《ལག་ཅེས་》སོགས་སྟུང་ག་རིང་པོ་ཁ་
 གསལ་མི་རབས་འདིའི་ཅིག་མང་དུ་བཏོང་ཟིན་ལ་ད་དུང་ཡང་སྟོད་ལ་སྟུག་པའི་འཇིག་……
 རྟེན་འདྲིན་ས་མཉམ་གཅིག་དུ་སྟུག་པའི་རྒྱལ་གར་རྒྱུར་པའི་ཁ་ཆད་བཞག་ཟིན།

དེ་བཅས། ངས་ཁྱོད་ལ་འདི་ལྟར་བརྗོད་འདོད།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱིད་ལྟེགས་ནས་འགྲེང་ལྟེ་ཡུན་རིང་པར་བསྐྱར་པའི་གནས་ལུགས་དེ་
དག་ནི་བདེན་དོན་མ་ཡིན་པར་སྐྱོད་བྱུངས་ཙམ་ཞིག་རེད།

ཁྱོད་ཀྱིས་ད་བར་དུ་འབད་འབད་ནས་རྟེན་པ་དེ་དང་ངས་ད་བར་དུ་གཉིད་གཉིད་ནས་མིས་པ་དེ་གཉིས་མི་བརྟེན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཡུན་རིང་ཉར་བའི་དཔེ་དེ་བརྟེན་བ་དག་དང་ངས་གསར་དུ་ཉོས་པའི་ཁྱོད་གོས་དཔེ་གསར་དག་ཀྱང་མི་བརྟེན།

གལ་ཏེ་ང་རང་འཐད་པ་ཡིན་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ཆང་འཐུང་དུ་འཇུག་རོགས། གལ་ཏེ་ང་རང་འཐད་པ་ཡིན་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་ཁ་ནང་ལ་བཅན་ཤེད་ཀྱིས་ཆང་མ་..... ལུགས།

ཁྱོད་ཀྱིས་ང་རང་གི་གམ་ནས་བཅན་ཤེད་ཀྱིས་བཟུང་ཉེ་མི་གཏོང་དོན་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་“ལེགས་བཤད་” ཏུ་མ་བུ་ཞིག་གནང་རྒྱུ་སྲུང་སྲུང་ཁྱོད་ལ་“བསྟོད་ཆེག་” ཏུ་མ་བུ་ཞིག་འབུལ་དགོས་པས་ཞེ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ངས་ཨར་འདམ་གྱི་ཐང་ཆེན་པོ་འདི་བཀལ་མ་ཐུབ་ཆེ་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་དོར་..... བལྟས་ནས་ཐག་རིང་གི་གང་ས་རི་དང་སྒྲ་ནག་གི་སྒྲོར་ཁྱུ་ཚུགས་ཀྱིས་སློང་བར་མི་བྱེད་དོ།

གལ་ཏེ་ང་ལ་འཆོ་བ་རོལ་སའི་ས་ལག་མཐིལ་ཅིམ་ཡང་མེད་པར་གྱུར་ཆོ། ངས་ཁྱོད་ཀྱིས་གཅེས་པས་བསྐྱངས་པའི་མི་རྟོག་ལུ་མ་ར་དེ་ཅ་བ་ནས་མེད་པར་བཟོའང་..... མི་དོ།

ང་ནི་པརྱར་ཆགས་པའི་བྱང་བ་དེ་ཡིན། ང་ནི་མཛེས་མར་སྟེན་པ་ཡོད་མེད་ལ་དབྱེད་མཁན་དེ་ཡིན། ང་ནི་“རྒྱགས་ཤིག” དང་“མཆོངས་ཤིག” ཟེར་མཁན་དེ་འདྲ་ཡིན། ང་ནི་“མེ་ཁོང་མའི” དཔེ་མཆོམས་གཙོད་བྱེད་དུ་བཞག་པའི་བྱེད་ལེབ་ཤི་བོ་..... དེ་འདྲ་ཡིན།



ཆེན་མོ་འབྲུག་པའི་ལྷན་ཁག་

མྱད་འཆོང་མ་ལངས་ཀྱས་སྒྲུལ་མར་ལུལ་བ།

རེ་རྒྱུ་ཡིད།

དམར་མདོག་གི་ཟ་ཟེའི་འོད་ལ།
 འཇམ་གོས་ཀྱི་ལྷོག་འོད་སྒྲོན་པ་ཞིག་བསྐྱེས་པས།
 མལ་ཁྱི་དཀར་པོའི་ཡོལ་ཀྱབ་ཏུ།
 ཆགས་པའི་བརྟེ་ཉམས་ཀྱི་འདྲོད་བརྟེ་བཞུར་ཡོང་
 ཁོ་མོ་སྟེ། གཅན་གཟན་གྱི་དུ་ཟུག་ལྟ་བུའི་ཆགས་སྐྱུ་འདྲོན་བཞིན།
 རྩོན་པས་བསྐྱོངས་པའི་གཤེད་འཇམ་ཟུང་ཇི་བཞིན།
 ཅི་མ་ཅི་མ་གྱི་ཆགས་པའི་མིག་ཟུང་རབ་ཏུ་འདར་བས་ན།
 མེ་དོག་གྲིང་གི་དྲང་སྒྲོང་ཆེ་རིང་པོ་དེ་ཡང་
 ལོ་བརྒྱའི་གོ་འཕངས་བརྟེས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་གྱི་ཆོས་ཚུགས་དོར་ཏེ།
 འདྲོད་ཐེད་ཤེས་ཀྱི་མི་ལམ་ལ།
 བརྟན་གཡོ་སྟོད་བརྟན་གྱི་ར་རོ་རྩོགས་པའི་གསོན་ཤུགས་ཀྱས།
 རྟེན་མར་གྱིས་སྒྲོས་པའི་སྒྲོག་ཞགས་ཀྱི་བཞོད་པར།

མཆོ་ཆེན་གྱི་མདངས་འོད་བསྐྱེས་པའི་ཟེགས་རྒྱ་ཞིག
 རྒྱུ་ལྡན་གྱི་བར་སྒྲུང་བརྒྱན་པའི་བདུད་ཅི་རུ་བབས་ན
 ལྷ་མིན་གྱི་འབྲུང་པོ་འབྲུག་པའི་གདམ་རྒྱུད་ལས
 རྒྱ་བ་ཞེས་པའི་དཔའ་རྒྱོད་ཅིག་ཀྱང
 རྒྱལ་རྒྱའི་བརྒྱུས་པའི་ནམ་མཁའ་ཡི་གཟི་བརྟིད་དུ་འགྲེང་ཞིང
 མགོ་བོ་སྟོད་ལ་འགྲོག་པའི་ཕོ་ཕོ་རེ་གཉིས་ཀྱང
 ཆགས་སྟེང་གི་མིག་འབྲས་བརྟོལ་བའི་མདངས་འོད་དེས་བསྐྱེས་སྟངས་
 དཀར་ཞིང་ཕྱ་བའི་མགོན་པ་དང་དེ་ཡི་ཡོད་ཚད་ནི
 མེ་ཉོག་མ་རྟིང་མ་ཞིག་ཆགས་ཅིང་ལ་རོལ་དུས་སུ
 འཛིགས་ཉམས་ཀྱིས་བརྒྱ་གཡང་འདར་འདར་བྱེད་པའི་ངང་རྒྱལ་ལས
 བདུད་གྱི་རྒྱལ་བོ་དགའ་རབ་དབང་ལྷག་གི
 མདངས་ལྷ་ཡོངས་སུ་འཕྲོག་པའི་ལྷ་དམོ་ལས་ཀྱང
 སྒྲེས་བོ་གང་ཞིག་གི་ཆོ་སྟོག་གི་འབབ་རྒྱན་ལ
 སྒྲོ་གདུང་ཁུར་བའི་ཉེས་འགོགས་ཀྱི་མནར་གཅོད་ཁུར་བར་བཞོས
 མགོན་པའི་ཉམ་སེམས་ཀྱི་འགྲུལ་སྒྲུངས་རེ་རེ་ནི
 ཞེ་སྒྲུང་གིས་སྒྱུར་བའི་དུག་སྒྱུལ་གྱི་འབྲུག་བློ་བཞིན
 རྒྱག་བསྐྱེད་གྱི་ཉེས་ཆད་འབེབས་པའི་གདམ་གསེས་ལས
 སྒྲེས་ཆེན་གྱི་གདུང་བའི་རྟིང་ཁལ་སྒྱུག་པ་ལྟ་བུའི་ན་ཟུག་ཅིག་བསྐྱེད་ཡོང
 ཡོལ་བ་དཀར་པོའི་བྱི་ངོས་སུ་འབྱར་བའི་ཚུས་སུ་དེ
 ལོག་གཡེམ་དུ་རྒྱུད་པའི་དམན་རྒྱུང་ཞིག
 གཅེར་བུར་ལམ་ཉེས་ཀྱི་དཔྱགས་ཁག་སོ་བའི་ངལ་བལས
 ལྟེ་འདབས་ཀྱི་མཆོན་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕོ་བ་དེ

དབྱུགས་རྒྱུ་ལོ་ལྟོ་མ་བྱེད་པའི་ལོར་རྒྱལ་ལྟོ་
 ལོ་ལོ་དེ་གི་ཟ་ཟའི་སྒྲུང་འཛིན་དང་
 ཆགས་དྲོད་གི་རྒྱལ་པ་ཤོར་བའི་མི་ཟུང་གི་མཐའ་ན་
 འཇམ་རྒྱུང་གི་གཡོ་བའི་རྒྱལ་བཞིན་
 སྒྲུབས་རེར་མཛོན་ལ་སྒྲུབས་རེར་སྒྲུབས་
 རྟོན་པའི་བསྒྲུབ་བྱིས་ས་ལས་སྒྲུངས་པའི་དབྱ་བཅོམ་པའི་ཆོགས་ཀྱང་
 རྒྱུ་འབྱུང་གི་ལོར་ལོ་འབྱུངས་གྲས་སུ་འགོད་བཞིན་
 གཟུངས་སྒྲུགས་གི་ཐེམ་པ་ལས་བརྒྱལ་དེ་
 ཁྱོད་གི་རྒྱན་འབྱུང་ལྟ་བུའི་རྒྱ་དོག་གི་མཐའ་ན་
 གསེར་སྒྲུང་གི་རྒྱལ་ཤེས་ཐིམ་པའི་མི་ལམ་དུ་འབྱུངས་འདུག་
 གདམ་གསེས་གི་བྱང་བ་འགྲུག་པའི་རང་དབང་དེ་ཡི་བྱིར་དུ་
 རྒྱུས་བྱམ་གི་འདབས་རོལ་དུ་རྒྱུང་བའི་སྒྲིབ་པ་ནི་
 ལྟོ་བའི་སྒྲེམས་པའི་ནག་ཐིག་ཅིག་གི་སྒྲིལ་ལས་
 ཆགས་ཅེད་གི་སྒྲུང་བྱུངས་བཞུར་མྱོང་བའི་རྒྱུ་མིག་ཅིག་
 ག་ལེར་དྲངས་གཅོང་གི་མཛེས་སྒྲུག་རོལ་པའི་རྗེས་སྤྱུལ་དེའི་
 མདངས་སུ་ལོག་པས་
 རྒྱ་ཡི་རྒྱལ་པོ་གཙུག་ན་རིན་ཆེན་གྱང་
 བྱུ་རུའི་གླིང་ཐུན་གཏོར་བའི་ཞེ་སྒྲུང་གིས་
 ས་སྒྲིབ་དུ་ཐེངས་འགར་ལོག་པའི་མོད་ལ་
 སྒྲུལ་བཞིག་གི་ཉོན་ལྗིད་ཀྱི་རྒྱལ་རྟོག་གིས་
 སྒྲུར་ཡང་ཐེངས་གཅིག་ལོག་འདོད་ཀྱི་ཐོད་གཉེར་དད་པས་བསྒྲུས་
 ཡོལ་བ་དང་མེར་སྒྲུའི་མ་རྒྱགས་པའི་གཡེར་བག་གི་མཚན་མ་དེ་

མཁའ་གོས་ཀྱི་གདན་ལ་རྩལ་བའི་བུད་མེད་གཅིར་བྱ་ཞིག
 ཆགས་པའི་ཨ་ལོང་གི་དྲིལ་འཁོར་ལ
 འདྲོད་པའི་ན་བྱག་གི་ཡང་ལོང་བསྐྱོན་པའི་རེ་བ་ལྟར
 ལྷོ་བས་ལྟན་གྱི་སྒྲིམ་བྱ་ཞིག་ལ་རེ་བ་བྱེད་པ་དེ་དང་འདྲ་ན་ཡང
 ཆེས་ཆེར་བྱིར་བུད་པའི་མཚན་མའི་ལོག་གཉིས་ཀྱི་གཤེབ་གཉིས་པོ་
 ལུས་ཀྱང་མི་གཏུབ་པའི་ཡག་ཤོད་གཉིས་དང་འདྲ་བར
 ལྷུ་ལི་འདབ་ལོ་སྒྲིག་པའི་ནགས་ཚལ་གྱི་མངའ་ཁོངས་སུ
 འདྲོད་པས་གཏུང་བས་གཟེར་བའི་བུ་མོ་དེའི་རོ་གདོང་ལྟར
 ཚལ་དམར་པོའི་ཁདྲ་གཏུང་འདུག་པ་ནི
 ཆགས་ལྟན་གྱི་བརྒྱ་བྱིན་རིན་པོ་ཆེ་དེ
 ལྷུ་ན་མིག་སྟོང་གི་སྒྲིག་བསྐྱེད་ལས་ཀྱང
 ལྷུ་མཚན་གཞན་ཞིག་གི་སྐྱེལ་བའི་རང་མདངས་ལས
 ལྷུ་ཆོགས་ཤིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་དང་གཏན་བྲལ་བྱས་ཤིང་
 མི་སྤྱུ་བའི་བྱས་ཉེས་ལ་འཇིགས་པ་མེད་པའི་སྟོང་སྟོབས་བསྐྱེད་ཡོད་
 འདི་ལྟར ཀྱན་གྱིས་སྒྲིག་མིག་ཏུ་བཀྱར་བའི་ཉི་མ་ཁོང་ཡང
 སེར་པོའི་འོད་ཀྱི་ཆ་བྱད་ལ་སྒྲོ་བཞིན
 ལོངས་སྟོང་ལྟ་བུའི་ཆགས་སྟེང་དེ
 ཐེངས་མང་པོར་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་ཀྱན་སྟོང་གིས་
 མི་རྒྱུབ་པའི་དམ་བཅའ་སྟོང་ལ་བཅངས་པས་
 འཇིག་རྟེན་འདི་སེར་པོའི་ཁདྲ་གིས་བརྒྱན་ཅིང་
 ཆགས་སྟེང་མ་གཏུབ་པའི་སྒྲི་དངོས་སྟོར་དེ་ཡང་
 མི་འགྲུལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སྟོག་ལས་

[illegible]

ཁོ་མོ་ལ་བྱི་རུང་རུང་དེ་དང་གཏན་ཐུག་མི་ཐུབ་པའི་རྣམ་ཐྱག་སྐྱུ་གསུམ་
 ཡིན་ན་ཡང་ ཁོ་མོར་དུས་གྱི་འཆོ་བ་མེད་པར་
 རྒྱུ་ལྡན་མཛེས་པའི་མཐུ་སྟོབས་ལ་ངོམས་པར་རོལ་གྱིན་
 མཛེས་པའི་ཚད་དེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་མཐའ་ལ་རྫོགས་ནས་
 མཛེས་རྒྱན་ལ་མོས་པའི་ལྷ་མོ་སྟོར་ཞིག་གུང་
 རོལ་ག་གི་ཟིང་ཆ་སྟོང་པར་སྟོ་སྟོབས་བསྐྱེད་ཅིང་
 རྒྱ་གནས་གྱི་ལྷ་མོ་ན་ཞིས་སེ་①ཡང་
 རང་ཉིད་གྱི་མཛེས་པ་ལ་ཞིན་པ་ལོག་བཞིན་
 གསང་བའི་མཛེས་རྒྱན་གྱི་སྒྲིང་པོ་བརྟོལ་སྟེད་
 ཁོ་མོའི་སྐྱུ་གསུམ་གྱི་བཅས་ཤིང་
 མོ་དང་ཉལ་པོ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་འདོད་གཏམ་གྱིང་
 དེ་ལྟར་ སྐྱུ་ལུས་གཅིག་ལ་མཛེས་སྐྱུ་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་ཤེས་གཉིས་ཙམ་ཁྱུ་གསུམ་པས་
 རྟོག་བཅས་ཁྱོད་གྱི་མཛེས་པ་དེ་
 རོམས་མེད་བདག་གིར་བཞེས་ཤིང་
 བྱི་རོན་ད་རོས་ཡོད་ཀྱི་རང་དབང་ཆང་མའང་
 མཛེས་པའི་མཐར་ཐུག་གི་འཇུང་རྩར་འཁྲིམས་སོང་
 ཁེར་རྒྱུང་གི་སྒྲིང་པ་འེ་ཞིག་གུར་རྗེས་
 ཁོ་མོ་སྟོར་ཡང་ཉལ་བྱིར་ཁྱུ་གསུམ་ཤིང་
 རྒྱན་ལྡན་གྱི་བྱ་དངོས་དག་ལ་ཞིན་པ་ལོག་བཞིན་
 ཆགས་པའི་རོལ་རྩེད་ཀྱི་དགའ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་
 རྟོག་བཅས་ཁྱོད་གྱི་མཛེས་པ་ངོམ་ཞིག་ཟ་ཐུབ་པའི་རེ་དན་བཅངས་
 ཁོ་མོས་ལྷ་མོ་ཞིག་གི་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྐྱུངས་པའི་

རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཟུང་གཉིས་པོ་
 མཚན་མའི་སྒྲིག་ཏུ་བཅུགས་ནས་
 མ་བཟོད་པའི་ལུས་སྒྲིག་དང་
 རང་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཚ་བ་དག་ལས་
 བརྒྱ་གསེང་ལ་རྩལ་ཅུ་འབབ་ཏུ་བཅུག་
 མགིན་པ་ཀེར་རེར་འགྲོག་པའི་ན་
 མཚན་ལྟར་དམར་པའི་མཚུ་སྒྲིག་ཀྱི་འདབ་པར་
 ཆགས་པའི་ཡར་ཀླན་གྱི་སྒྲིག་པོར་བཅུགས་ནས་
 མ་བཟོད་པའི་མིག་ཟུང་ཟམ་ཟམ་
 མ་ཐུབ་པའི་མིག་ཅུ་ཤམ་ཤམ་
 ཁོ་མོའི་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་པོ་
 འདྲི་དུ་བའི་འགྲུག་ཀྱི་གཞན་དབང་འགན་
 འཁུ་སྒྲིག་འགྲུག་པའི་ངལ་དུ་བ་ཀྱི་གཡོ་འཁུ་ལས་ཀྱང་
 རྒྱ་ཉིས་ཀྱི་ཁ་དོག་བསྐྱེད་པའི་ལམ་རྒྱ་གསེང་ཡོད་ཚད་
 མི་ལུས་ཀྱི་ཚ་དྲོད་འབར་པའི་སྒྲིག་པོར་ཀྱི་གནས་སར་བཏབ་པས་
 འབར་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རྩ་དང་རེག་བྱ་ལ་
 རྒྱུ་པ་གཅིག་རྒྱུ་པ་གཅིག་ཀྱི་བྱོ་བ་འཛོམས་པའི་ཡིད་ཆེས་དེ་རྒྱུ་པ་ཐུབ་
 རྩ་པ་གཅིག་རྒྱུ་པ་གཅིག་གི་ཐུབ་པ་
 ཁོ་མོའི་སྒྲིག་པོར་འདི་ཡི་ཡིད་ཆེས་ནི་
 མ་བཟོད་པའི་བརྒྱ་གསེང་གི་མྱོང་ཚོར་དེ་
 ལུས་སྒྲིག་གི་མྱོང་བས་མ་ཐུབ་པར་
 རྒྱུ་གི་བདེ་བའི་མྱོང་བ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་

ལུས་སྤྱོད་ཀྱི་ལམས་ལ་བྱལ་འདོད་པའི་འདོད་བྱེད་རྩམ་འདུག
 སྐབས་དེ་དག་ཏུ
 ཁོ་མོས་མ་བཟོད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་དེ་ལས
 རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུས་སུ
 རང་གི་ལང་ཚོའི་མེ་རྟོག་ལ་སེར་བ་ཡབ་མཁན་གྱི
 ལོག་གཡེམ་མཁན་དེའི་མིང་ནས་འབོད་ཅིང་
 རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཡོད་ཚད་
 རི་འདྲའི་མིག་ལ་མཛེས་གིང་
 རང་གི་སྤྱོད་ང་མཐུན་པའི་དྲན་གཤམ་སུ་རྩམ་འཛིན་གྱིན་ཡོད་
 སྐབས་སྐབས་སུ
 སྤྱོད་བྱ་ནས་བྱོས་ཏེ་ལྷ་ཁང་དུ་སོང་རྗེས་
 སྤྱིག་ཁྱིམ་ལ་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱལ་ལས་བཟོད་མ་རུས་པའི་
 ཉམ་རྒྱུང་གི་བཅུན་མ་དེ་དང་ཉམ་བོ་བྱུང་བའི་རྒྱམ་བ་ལས་
 ལུ་མོ་དེའི་གཤམ་སྤྱུགས་དང་མཛུབ་མོ་
 རྒྱུས་ལུས་མཚན་མའི་སྒོ་བྱང་དུ་སྤྱོག་འཇུག་བྱས་སྤྱོད་པའི་
 ལུ་མོ་དེའི་ཆགས་པས་རྒྱགས་པའི་སྤྱོད་ཏེ་དག་
 མིག་རྒྱུང་ལ་ལན་གཅིག་འཁོར་ཡོང་
 ཡང་སྐབས་སྐབས་སུ
 རང་གི་བྱུག་རྒྱུད་འདྲེས་པའི་སྤྱོས་པ་ཞིག་གིས་
 ཁོ་བོར་སེམས་ཤོར་སྤྱོད་པའི་དྲིན་གཙོ་ཡི་ཕྱིར་དུ་
 རྟོག་སྤྱང་གི་བདེ་བའི་མི་ལམ་ཞིག་གིས་
 ཁོ་མོའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རོ་བོ་ཞི་བའི་བར་

མོ་དང་ལྷན་དུ་དགའ་མགུར་སྤྱད་པའི་བདེ་བ་དེ་ལས
 མི་ཉན་པ་ཉན་པར་བྱས་པའི་རང་དབང་དང་
 མི་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱས་པའི་བདེ་བ་དེ་བསྐྱུན་ཅིང་
 དུས་མཚུངས་སུ མི་སྤྱོད་བརྒྱས་པའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་བ
 མནར་གཅོད་ཀྱི་བབ་ཏུ་ལྷགས་ཤིང་
 རྒྱུ་རིམ་པ་དགའི་སྤྱིང་འོག་བཅད་པའི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་ནས
 ཁོ་མོའི་དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའང་འགག་པར་སྤྱང་བའི་འཛིགས་རྒྱག་ཅིག་གིས
 ཟེགས་ཀྱི་ལྷ་བུའི་བརྒྱན་གཤེར་དེའི
 ཁོ་མོའི་ལུས་པོ་བརྒྱན་གྱིས་བབྱང་བདེ་བ་ཞིན་
 འབྱུག་སིབ་སིབ འབྱུག་སིབ་སིབ་གྱིས་
 རྒྱ་འཕྱུལ་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཅམ་ལས་
 བདེ་བ་རྟོགས་སྤྱིད་པའི་ཞིང་ཁམས་དེ་ཡང་
 ཁོ་མོ་དང་ཐ་དད་པར་བཞེས་
 སྤྱོད་ཁང་དང་ཉལ་ཁྱི ལུས་པོ་
 མཚན་མ ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཡོད་ཚད་
 གྲང་བའི་སྤྱང་བ་སྤྱིང་ཞིང་
 ཡོད་ཚད་ཅིག་ཉམ་རྒྱུད་དུ་གྱུར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་དེས་
 མིག་ཀྱི་འབྱུག་པོ་ཞིག་བཞུར་བདེ་ཅམ་ལས་
 ཁོ་མོ་གཞིན་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་ལོག་སྤོང་
 ཁོ་མོའི་སྤྱུག་གོང་ནས་བཞུར་བའི་སྤྱུར་དབྱངས་མཛོས་པོ་དེ་
 གཅང་པོ་འཇམ་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་དལ་གྱིས་བཞུར་བས་ན་
 ཞིང་ཁམས་ཡུར་མ་ཡུར་བའི་སུ་མོ་སྤོང་ཞིག་

山 東 省 立 第 一 中 學

ལྷ་སྐུ་དང་པོའི་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིན་རྒྱུ་ཡིན་པའི་
མི་རབས་གསུམ་པོའི་པོ་སྤྲེལ་པའི་འདུ་ཆོས་སུ།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



སྐབས་དང་པོའི་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་པའི་ མི་རབས་གསུམ་པོའི་བཀྲོ་སྒྲིང་འདུ་ཚོགས་ གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཡིང་ནས་བསྐྱུས་པ།

གསར་འགོད་པ་སྐུ་བོ་དང་ཁྱེ་མེས་དཔལ།

༡. འདུ་ཚོགས་དངོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རགས་པ།

སྐབས་དང་པོའི་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་པའི་མི་རབས་གསུམ་པོའི་བཀྲོ་སྒྲིང་འདུ་
ཚོགས་དེ་མཚན་མེ་བོད་ཀྱི་ཚྭ་རིག་ཏུ་བ་དང་《གངས་རྒྱན་མེ་རྟག》ཚྭ་ཁྲིག་ལང་
གཉིས་ཀྱིས་གཙ་སྐབ་བྱས་འགྲུ་༡༠༠༤པའི་ཟླ་ལའི་ཆེས་ལྗོན་ལོ་༡༩༩༩ཉིན་བར་ཨ་
མདོའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཉེ་བར་འབོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཡིང་ནས་འབྲུག་ཆའོད་ཅིང་སྒྲི-
ངམ་ཆེན་པོའི་ངང་བསྐྱུས། བོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་པའི་མི་རབས་གསུམ་པོའི་དེ་ལྟ་སྐབས་
གཉིས་པའི་སྒྲན་ངག་གྱེར་འདོན་འདུ་ཚོགས་“ཡང་ཆོའི་ཐབ་རྒྱུའི་”ཉེང་ནས་གསར་
ཏུ་ཚུགས་པའི་སྒྲན་ངག་གི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་ད་བར་ཏུ་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ནས་
བོད་ཀྱི་ཚྭ་རིག་གི་སྒྲིང་གཞི་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་ཅིང་སྐབས་དེ་དང་
བསྐྱུན་ནས་ཚོགས་མི་སྣ་སྣམ་བརྗོད་བྱ་གསར་ཞིང་མཚོན་ཐབས་མི་འདུ་བའི་སྒྲན་
ངག་རི་སྒྲིང་བྱིས་ཏེ་ཚོགས་པ་འདིའི་རྣམ་པ་རྩོམ་གྲུབ་ཐབས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

ཆེས་ལྗོན་ཀྱི་ལྷ་རྩེའི་རྒྱ་ཚོད་༡༠ཡི་ཉེང་ཐངས་འདིའི་བཀྲོ་སྒྲིང་འདུ་

ཚུགས་ཀྱི་དབུ་དངོས་སུ་བཅུ་མ་ཤིང་ཐོག་མར་འདུ་ཚུགས་ཀྱི་དང་སྒྲུང་ས་ལས་མི་
 སྐྱབས་ཆེན་བདེ་སྒྲོལ་དང་ཁྱི་སེམས་དཔའ་གཉིས་ཀྱིས་སྐྱོ་བ་ལས་དུ་སྤང་བ་
 ཞིག་ལ་སྒྲན་རག་རྟེན་བྱུང་ཞེས་པ་དང་གཏོར་བསྐྱེད་གི་ཡོན་ཏན་དང་ཉེས་
 དམིགས་ཞེས་པ་སྒྲིག་སྒྲུང་གནང་ཏེ་བོད་ཀྱི་དེ་མའི་སྒྲན་རག་ཚུལ་ཐབས་མི་འདུ་བ་
 གསུམ་ཏེ་མེ་ལོང་མའི་ལྷགས་དང་། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་རང་སྒྲོལ་གྱི་ལྷགས། འཇུག་ལ་
 བཟང་གི་ལྷགས་བཅས་དང་གྱེས་བྱུག་འཆལ་ཞིང་། མི་རབས་གསུམ་པ་ནི་ཚུགས་པ་
 ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གྱུ་བ་མཐའ་ཞིག་མིན་པ་དང་། གལ་ཏེ་མི་རབས་གསུམ་པ་འདྲེ་རེད་
 ཟེར་ན་འདྲེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཉིན་མོར་རྒྱ་བའི་འདྲེ་ལས་མཆོན་མོར་རྒྱ་བའི་འདྲེ་
 མིན་པ་སྐྱེས་གསལ་བ་ཤད་གནང་ནས་མི་རབས་གསུམ་པར་འཇུག་པའི་ཐོག་མའི་
 སྐུ་ཁྱུང་དེ་ཏུ་ཅང་དཀར་ཆ་ལྡན་པར་བྱེ། དེའི་འཕྲོར་ཚུགས་མི་གཙོ་བོ་རེ་རྒྱུ་མྱིང་
 དང་མདའ་བཅན་པོ། ཚུགས་ཏུ་ཤེས་རབ་རྟོ་རྟེ། དུང་བཅས་ཀྱིས་མི་རབས་གསུམ་པ་
 ནི་སྒྲན་རག་གསར་བའི་དབུང་ལྷགས་གསར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེས་བོད་ཀྱི་
 དེང་རབས་ཚུལ་རྟེན་གསུམ་གྱི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཐིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་སེམས་དང་གཤིས་
 ཀ་ལ་ཉེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ། མི་རབས་གསུམ་པའི་ཚུགས་པ་བྱུང་བ་ནི་བོད་ཀྱི་དེང་རབས་
 སྒྲན་རག་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིགས་མཆོམས་གསར་བ་ཞིག་དུ་སྒྲིབས་པའི་ནགས་མཆོན་
 ཡིན་པ་དང་། བོད་ཀྱི་དེང་རབས་སྒྲན་རག་གི་དུས་ཀྱི་ཆ་ནས་དེང་རབས་ཀྱི་དུས་
 རྒྱུ་མར་སྒྲིབས་ཡོད་པ་མཆོན་ཚུལ་སྐྱེས་ཀྱི་ཐད་ནས་རང་རང་གི་སྒྲུབ་སྒྲིང་ཏེ་བསྒྲོ་
 མྱིང་གི་ཆ་རྒྱལ་འཕྲུར་དུ་བཅུག དེའི་རྗེས་སུ་སྒྲོབ་སྒྲིང་སྒྲན་རག་པའི་འཕྲུལ་ཆ་
 སྐྱུ་གསུལ་སྒྲོན་མོ་དང་གྲུ་གཞོན་སྒྲན་རག་པ་གཟི་མིག་གསུམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྐྱོ་བ་
 མྱིང་དང་དགོན་པའི་ཆ་བྱས་ནས་མི་རབས་གསུམ་པའི་ཚུགས་པ་འདུ་དང་བོར་བ་གྲ་
 ཤིས་རྟེན་འབྲེལ་བྱས། དེ་ནས་ཚུགས་པ་འདུར་བྱུགས་བྱས་པའི་ན་གཞོན་ཚུལ་
 པ་པོ་ཨ་བུའམ་རྟོ་སྒྲིབ་ཚུལ་སྒྲུང་ལགས་ཀྱིས་མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་པའི་ཚུགས་པ་དེ་

ནི་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་བོད་ཀྱི་སྒྲིག་པའི་གི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ལས་སྒྲུངས་ཏེ་
 ཚོགས་པ་དེའི་དམིགས་ཀྱི་ཞིང་གནས་པའི་ཀྱི་སྒྲིགས་ནས་སྤྱི་འདུས་མིའི་བསྐྱེད་
 བརྗེད་རིང་ལུགས་དང་ཆ་འདུ་བའི་སྒྲིགས་ཀྱི་མང་པོ་ཡོད་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་མཚན་ཞིབ་
 པར་སྤྲོད།

དེའི་འཕྲོ་རྒྱུ་ཚོགས་མི་མཐོང་སྒྲིག་པའི་ཀྱི་འདོན་བྱས་ཤིང་སྒྲིག་པའི་.....
 མདའ་བཅན་པོས་《རི་རབ་དག་ཤོག་བྱ་ཞིག་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་མཐོང་སྒྲིག་པའི་དང་《ཁང་བ་.....
 འདིའི་ནང་ནས་》ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཀྱི་འདོན་བྱས་ཤིང་སྒྲིག་པའི་དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་མཐོང་
 དན་དང་ཆིག་ཅིད་མཐོང་སྒྲིག་པའི་“ཐ་ཤལ་”ཀྱི་ཐ་སྒྲིག་དག་ལྷན་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་.....
 ཚོགས་ཀྱི་མཐོང་སྒྲིག་པའི་བསྐྱེད་པོ་དེས་ཚོགས་མི་ཡོངས་ཀྱི་དགོད་ཁ་བསྐྱེད་སྤྲོད་ཤིང་.....
 མཐོང་སྒྲིག་པའི་འདུ་ཚོགས་ལ་དོ་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཡུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་སྤྱོད། སྒྲིག་པའི་པའི་
 ཀྱི་མཐོང་སྒྲིག་དང་སྒྲིག་པའི་ཆེན་པོ་དེ་གྱི་ལ། ཞི་མེས་པའི་དཔལ། ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དོན་ཆེ།
 ཏུང་། གཟི་མིག་གསུམ་པ། ལུ་ལྷན་པའི་མཐོང་སྒྲིག་པའི་རབས་གསུམ་པ་ཁོ་ནར་.....
 ཡོད་པའི་ཚོམ་གཤིས་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་སྒྲིག་པའི་དག་འཕྲོ་རྒྱུ་འཕྲོ་རྒྱུ་ཀྱི་ཀྱི་འདོན་བྱས་ ..
 པས་མི་རབས་གསུམ་པ་ནི་དེས་པ་དོན་གྱི་སྒྲིག་པའི་དཔལ་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་
 པའི་བདེན་དོན་དོན་པོ་དེ་གྱི་ཚོམ་རིག་གི་ཏུས་རབས་ལ་ར་གསལ་བོར་སྤྲོད། དེའི་.....
 ཞོར་ཏུ་མགོ་འཛིན་པ་ཏུང་ལགས་ཀྱིས་མི་རབས་གསུམ་པའི་ཆེན་བྱས་ནས་ཚོགས་མི་
 གཙོ་བོ་གཞན་དག་ལྟེ། ར་བའི་གཉན་དང་ལྷན་པའི་སྤྱོད་ཤོགས། འཕྲོ་རྒྱུ་ཀྱི་ཀྱི་
 ལྷན་པའི་ཀྱི་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐར་དང་མཚོ་བུ་དགའ་བདེ། གཉན་པོ་དེ་ལྟེ། བསྐྱེད་དོ།
 དཔེ། མདོ་སྤྱོད་ཏེ་ཏུ་ཀ། མི་མིང་གི་ཏུས་པ་འཕམ་པོ་འཛིན་པ་ཆེ་བཟ། མ་ལྟོ་
 མར་ལྷན་པའི་མཚན་དང་ས་དཀྱིལ་ཆེ་བཟ། ལྷན་པའི་ཐར་། ར་བོ་གངས་དགར།
 མོག་ལྷ། མཚོ་ལྟོ་གཡང་ལོར་ལྷན་པའི་མཚན་དང་ཁེར་སྤྱོད། དེ་ཅིང་གི་ལྷན་པའི་དང་
 ལྷན། མཚོ་བུ་གི་འཕྲོག་བསམ་གཏན། བོད་ལྷན་པའི་ཁ་བ་དགར་བོ་དང་འབའ་

[illegible][illegible]

ཀུལ་དང་། 《གངས་རྒྱལ་མེ་ཏོག》དུས་དེ་བ་ཀྱི་གཙོ་མིག་པ་འཕགས་པ་ཐར།
 《གངས་རྒྱལ་ན་ཆུང་ཆོགས་པར》ཀྱི་ཚུལ་མིག་པ་ཤ་པོ་བསྟན་ནམས་མོགས་ཀྱང་.....
 མཁོན་དུ་ཐེབས་ནས་མི་རབས་གསུམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་དངོས་སུ་རྒྱས་ཡིན་བྱས་.....
 སྤང་འཕགས་པ་ཐར་ལགས་ཀྱིས་ཐེངས་འདིའི་འདུ་ཆོགས་ལ་ཆེད་མིག་ལེ་ཆོན་སྟབ་....
 སྤངས་སྒྲོར་ནས་ཆོགས་མི་སོ་སོའི་བསམ་འཆར་བསྟུ་ཡིན་བྱས། མཆོན་མོ་ཆོགས་མི་
 བླང་ཁྱལ་གྱི་བར་ལ་འད་བྱེ་བྱག་གི་ལྟ་བའི་ཐོག་ནས་ཆོད་པ་ཤོར།

ཆོས་ལ་ཉིན་ཆོགས་མི་དུང་དང་ཆོག་ཏུ་ཤེས་རབ་དོན་རྗེ། ཁྱེད་ཀྱི་མི་བཅས་
 བྱ་བའི་དགོས་དབང་གི་རྒྱུ་པས་བྱིར་རང་སར་ལོག་རྗེས་ཆོགས་མི་གཞན་དག་གིས་
 ཟི་ལིང་གི་སྟུན་རག་པའི་ཐེན་“གན་འཇམ་ཁར་འདྲེ་བཞི”ཏུ་གྲགས་མྱོང་བའི་སྟུན་.....
 རག་པ་ཞི་བདེ་ཉི་མ་དང་། འཛོང་། རྗེ་གྲགས་བཅས་དང་མཉམ་དུ་ཆང་རག་འཁྱུང་
 བཞིན་ཁ་བད་སྟོད་ཅིང་ཁོ་ཆོས་མི་རབས་གསུམ་པའི་ཆོགས་པ་དེ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་བྱ་.....
 ཡུལ་ཅིག་དང་། སྤང་རིན་ཡོད་པ་ཞིག ས་ཁྱལ་བུ་ཡིས་བྱིན་པའི་རྟགས་ཤིག་ཡིན་
 ཚུལ་མོགས་སྤང་ཞིང་མི་རབས་གསུམ་པའི་ཆབ་མཆོན་བཅུ་མས་ཆོས་འགའ་འད་བྱེར་
 འདོན་བྱས་ནས་བཀོ་སྤང་གི་རྣམ་པ་རྒྱ་བསྐྱེད་ལ་ཆོགས་ཐེངས་རྗེས་མ་རེ་བ་ཀོང་.....
 གཞེར་མོ་སྤངས་ནས་བསྟུ་རྒྱ་ཡིན་པའི་འཆར་བྱིན་ཡང་བཀོད། རེ་བ་ཀོང་ནས་ཡོང་
 བའི་སྟུན་རག་པ་རེ་རྒྱང་སྤང་དང་མདའ་བཅན་པོ་གཉིས་ཀྱིས་དེའི་རྒྱགས་ནས་.....
 འགན་འཁུར་རྒྱ་ཡང་ཐག་གིས་བཅད།

ཆོགས་འདུ་ཀྱལ་རྗེས་ཟི་ལིང་གི་གྲུ་ག་སོ་སོ་ནས་དེའི་སྒྲོར་ནས་སྤང་མོལ་མང་.....
 པོ་བྱེད་གྱིན་པ་ཐོས་ལ་མི་རེ་འགས་“ཁོ་ཆོ་འཆོག་ན་ནང་ཁྱལ་ནས་འཆམ་མཐུན་མ་.....
 བྱང་བར་རུང་རེས་རྒྱག་ཁོ་ཐག་རེད”ཟེར་བའི་ཡུང་བསྟན་ལྟ་བུའི་སྒྲོང་ཆ་བཤད་.....
 ཀྱིན་པ་དེ་འད་རྒྱ་ནང་ལ་རྗེ་གཡུག་པ་བཞིན་རལ་བ་འབྲས་མེད་དུ་གྱུར། མདོར་ན་.....
 འདུ་ཆོགས་འདི་ནི་རང་དབང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་། རྒྱལ་ས་ཆེ་བའི་ཚུལ་རིག་གི་ལས་.....

འགྲུལ་ཞིག སུ་མཆོག་དམན་ཤོར་མེད་པར་འདྲ་མཉམ་ལུན་པ་ཞིག
ལང་ཆོའི་སྒྲོ་བམ་སྤྲུགས་དང་དབྱེད་སྤྲུགས་ལྱེ་མཛེས་སྤྲུག་མཆོན་པ་ཞིག་དུ་རོས་མི་.....
འདྲིན་ག་མེད་ལྟར་རོ། །

3. དཔེས་ལྟར་བྱུགས་པའི་ཆོས་ལ་མི་དང་མི་སྣ་གཞན་དག་སྒྲིམ་

1. ಹೆಚ್ಚಿನ 'ಓ'!

མཆོད་ཀྱི་ཉིན་རེ་ལྷན་སྐྱེས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ཕ་བོ་སེམས་དཔའ་།

མ་ལྷོ་ཚལ་ས་པར་ཁང་གི་གསར་འགོད་པ་རེ་རྒྱུ་ཡིན།

མ་ལྷོ་རྒྱུད་གསེར་ལྷུང་ཁྲུང་སྤྱོད་ཆུང་གི་དགེ་ཆུན་མཛད་པ་ཅན་པོ།

མཚན་མེད་ཀྱི་ཚལ་ཡི་གྲ་བཤེན་ཀྱི་ཁྱུང་ཚལ་གྱི་གྲ་བཤེན་མ་ཆེན་པོ་ཞིང་།

[illegible]

ལྷ་མ་ལུ་དག་ཚུ་གླེང་ཆེན་གྱི་གླེང་མ་དུང་།

སྐུ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དབང་པོ་དེ་གི་ལྷན་སྦྲེང་སྤྱི་བཟུང་བྱའི་དགོང་ཆུང་ལོ་རྒྱུ་

ཀོན་ཀྱན་རྩིང་བྱ་མདོ་དཔྱིལ་སྒྲིང་སྤྱོད་གླུ་འཁོར་ཆེན་འཇུག་ཡུང་།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

॥ पञ्च ॥

ལྷན་པ་ཤེས་རིག་ཁྱད་སྤྲེལ་ལས་གྲུ་འི་ལས་མི་གཟི་མིག་གསུམ་པ།

2. सुख-सुमनस्य

《ཡུལ་ཅུར་》ཨོམ་ལྷོ་ཤ་ཤར་གྱི་ཨོམ་ལྷོ་ཤ་ཤར་།

ཡུལ་ས་མང་ཞིབ་འདུག་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་ཆེན་མོ།

མ་ཞུ་ཁྱེད་མི་དཀར་སྒྲོལ་འབྱོར་གྱི་སྒྲོལ་མ་དཔལ་ལམ་གྱི་ཆེ་འོང་།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

རིང་རམ་མཆོ་སྒྲིལ།
 མཆོ་སྒྲིལ་མིང་གྲོ་སྒྲིལ་གྱི་དྲུང་ཡིག་འཛིག་མེད་རྩི་རྩི་མཆོ་སྒྲིལ་སྒྲིལ།
 《གངས་རྒྱལ་མེ་རྩིག་གི་གཙོ་སྒྲིག་པ་འཕགས་པ་ཐར།
 《གངས་རྒྱལ་ན་རྒྱུང་ཆོག་པར་གྱི་ཆོས་སྒྲིག་པ་ཤ་པོ་བསྐྱོད་ནམས།
 གྲུང་དྲུང་མི་རིགས་སྒྲིལ་ཆོན་གྱི་སྒྲིལ་མ་འབྲུམ་རམས་པ་རྩི་སྒྲིལ་ཆོ་རིང་རྒྱལ།
 མཆོ་སྒྲིལ་སྒྲིག་པར་རྒྱལ་འཛིན་སྒྲིལ་སྒྲིག་པ་ཤེ་གནས་གྱི་ཆོས་སྒྲིག་པ་ཞི་བདེ་ཉི་མ།
 མཆོ་སྒྲིལ་པོད་སྒྲིལ་རྒྱུང་འཛིན་གྱི་མགོ་འཛིན་པ་འབྲུག་ལྷ་རྒྱལ་ལམ་འབྲོང་།
 མཆོ་སྒྲིལ་བརྒྱལ་འཛིན་ཁང་གི་གསར་འགོད་པ་རྩི་གྲགས།

3. ལས་མི་གཞན་དག

དང་ཁྱེད་མ་ལས་མི། སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཆོ་རིང་བཀྲ་ཤིས།
 མགོ་འཛིན་པ། ལྷ་མོ་སྒྲིལ་སྒྲིལ།
 བར་ལོན་པ། རྩི་རྩི་ཆོ་བརྒྱལ། སྒྲིལ་སྒྲིལ།
 རྒྱ་ལོན་པ། རྩི་རྩི།
 བརྒྱལ་ལོན་པ། སྒྲིལ་ལྷ་རྒྱལ་ཆོ།
 ཆོས་གཞན་པ། ཆོ་རིང་བཀྲ་ཤིས།
 དྲོ་དམ་པ། ཆོ་རིང་བཀྲ་ཤིས་རྒྱུང་པ།



ཁྱི་སྐྱུ་སྐྱུ་དཔའི་ཆོག་སྐྱུ་གཏམ།

“གཏོར་བརྒྱུག”གི་ཡོན་ཏན་དང་ཉེས་དམིགས།

ཁྱི་སྒྲུབ་པ་དང་།

ཐག་ཉེ་དེར་གི་ཤོགས་པོ་རྣམ་པ་སྟངས་ཆོགས་ལ་མ་འཛེམས་པར་མི་རབས་...
གསུམ་པའི་བཤོ་སྒྲིང་འདུ་ཆོགས་འདིར་བྱགས་པར་སྒྲིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་...
ཆུ་ཡིན། དེ་ནས་སྒྲན་ངག་ཅེས་པའི་ཚོམ་རིག་གི་རྣམ་པ་འདིར་ཡང་བྱགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་ཆུ་...
ཡིན། འདིས་དག་ཚད་ཏུ་ཅག་སྒྲན་ཏུ་བསྐྱས་ཤིང་དེ་དེར་གི་སྒྲན་འཛེམས་སྒྲིག་.....
སྐབས་འདི་བསྒྲན་པ་ཡིད། དེ་བས་སྒྲན་ངག་རི་སྒྲིང་ཏུ་གནས་པའི་སྒྲན་ལམ་བཟུང་...
པ་ཡིན།

གཤམ་ཏུ་མི་རབས་གཞུང་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་སོར་ཤུ་ཞིག་གྲགས་པོ་.....
 ལྷན་ཐུག་གི་ལྷན་པམ་ཏུ་བཞག་ཐུག་ཅིང་།

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ལྷན་དག་གི་ཆོག་ས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། སྤྱིར་ན་ཐུན་མོང་གི་ལྷ་བ་དང་
ཐུན་མོང་གི་སྤྱིར་སྟོབས་ཤིག་ཡོད་ན་འགྲིག་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོར་ཐུན་མོང་གི་ལྷ་བ་
ཟེར་བ་ཆགས་མེད་པའི་མི་ཚད་ད་དུང་འགལ་སྐྱར་ཐུར་འདུག་པའི་སྒྲུང་རྒྱུ་ཡང་.....
མ་ཆེས། དེ་བས་ང་ཚོའི་ཆོག་ས་པ་འདི་དགོན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཟང་ན་.....
འདིའི་ནང་དུ་ས་སྐྱབ་ཡོད་ལ། དགེ་ལུགས་པ་དང་སྤྱིར་མ་བའང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་
ན་ཡང་ང་ཚོ་སྤྱིར་དུ་འདུས་ནས་པན་རྒྱུ་ལ་དཔྱེལ་ཡང་ས་དང་བཅི་བཀུར་གྱི་ནམ་.....

འགྱུར་འཛིན་པ་འདི་ནི་ཆོག་པ་འདི་ལོན་ཏེ་མ་རེད་ཅེས་སུ་ཡིས་སྒྲུབ་སྟབས་
ཏེ་མི་སྟོབས་སོ།།

ཐུན་མོང་གི་སྒྲིང་སྟབས་ཟེར་ན། ང་ཚོར་“གཏོར་བརླག”གི་སྒྲིང་སྟབས་ཆེན་
པོ་ཞིག་མངའ་འོ་སྟེ། དེ་ནི་མི་རབས་དང་པོ་བཞིན་མི་རིགས་དང་ལ་རྒྱ་ཁོན་སྒྲིང་བ་
ལས་བཞལ་ཅིང་། མི་རབས་གཉིས་པ་བཞིན་སྒྲན་ག་དང་རྒྱ་མང་ཁོན་བརྩོད་པ་ལས་
ཀྱང་འདྲ་འཕྲེང་ཆོས་བྱ་དངོས་གསར་བ་གང་མང་ཞིག་སྒྲན་རག་གི་ཡིད་བརྟན་དུ་
“ནང་འདྲན་”བྱས་ཤིང་། ཐ་ན་ཀུན་སྒྱུད་དང་མི་ཆོས་སྟགས་“གནས་ལུགས་
ཁྱེད་པོ་འདྲན་པོ་”དག་ཀྱང་རྟོག་བཞིས་སུ་བཏང་ནས་མཆོན་མ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་
སྒྱུད་སྟགས་“ཐ་ཤལ་”ཀྱི་ཐ་སྒྱུད་ནུས་“ངོ་ཆོས་དགའ་བའི་སྒྲིག་པ་པོ་”ནུས་ཀྱི་
མིག་ལས་དུ་བསྐྱར་བ་རེད། ད་དུང་གནད་པོ་འདི་རྒྱ་གར་གྱི་ནག་མོ་ཁོ་ལ་དང་དབྱིན་
གཉེན་སྟགས་ཀྱི་ཆོས་དུ་པོ་ཏི་ལེར་དང་ཤིག་མེ་ལེར་སྟགས་བསྐྱེན་ནས་བོད་རང་གི་
སྒྲན་རག་གི་ལས་ལུགས་ཡོད་ཆོད་ལ་གཏོར་བརླག་བཏང་ངོ་།།

དེར་མ་ཟད། མི་རབས་གསུམ་པའི་སྒྲན་རག་པའི་ཁྱོད་ན་རིགས་བཀར་
བའི་“ཁྱེད་སྒྲན་རག་པ་”དང་། “ན་རྒྱུག་སྒྲན་རག་པ་” “ཡ་རག་སྒྲན་རག་པ་”
“ཆར་བའི་སྒྲན་རག་པ་”སྟགས་ཆོས་སྒྱུད་པོ་རེ་ཡང་ཅེད་མཆོར་གྱི་ཚུལ་དུ་འདྲོགས་
གྱིན་འདུག རྟོན་དུ་གནས་ཚུལ་དེའི་རིགས་ཅེད་མཆོར་ཅུ་བཅུ་ལོད་ཀྱང་། ཁོ་
པོས་ནི་རྣང་ཚུལ་རིགས་ཤིག་དུ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ཡིན་ལས་རེད་ཅེས་ཀྱང་སུ་ཡིས་བསྒྲན་
ཅུས། འདི་ཡང་“གཏོར་བརླག”ཅིག་ཞེ་རེད།

ང་ཚོས་སྒྲན་རག་ལ་བཟུང་བའི་ནུས་འགྱུར་ཡང་སྒྲན་མ་དག་དང་བྱུང་ཆེན་པོ་
ཡོད་སྟེད་དེ། གཤམ་དུ་དཔེར་བརྩོད་དང་བཅས་བཞུད་ན།

མར་སྒྱུལ་མཆོན་ན་རེ། བཤད་བཏང་ན་ཆོང་མ་མིག་རྒྱུ་རེད།

སྟབས་ཆེན་བདེ་སྟོལ་ན་རེ། སྒྲན་རག་ནི་རང་ཉིད་གྱི་ཆེད་དུ་འབྱེམ་། །

འཁྲུག་ལྷན་ནེ། ང་ལ་ཆང་ཡོད། ལྷན་ངག་ཡོད། ཆུང་མ་མེད། དཔུལ་ལོར་
མེད།

འབྲུག་ལྷན་ནེ། རྒྱུ་བ་ང་ཏུ་རྩོད་ཡིན།

རེ་ཀར་སྤྲིང་ནེ། ལྷན་འཆོང་མ་སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་མ་ནི་ལྷ་མོ་ཞིག་གོ།

ཁྱི་མེས་ས་དཔལ་ནེ། ལྷན་ངག་ནི་ན་རྒྱལ་གིས་འབྲི་དགོས།

མདའ་བཅན་པོ་ནེ། མིའི་རིགས་ཀྱིས་ཆེས་གསར་ཏུ་བསྐྱབ་དཀའ་བ་ནི་
འོད་ཟེར་གྱི་ལམ་རེད།

རི་རྩོན་སྐྱམ་ཐར་ནེ། ལྷན་ངག་ནི་ཉི་མ་ལྟར་འོད་ཆེ།

ཚྭ་གུ་ཤེས་རབ་རྩོམ་ནེ། ལྷན་ངག་ནི་རང་མེས་ཀྱི་རྩོམ་ལྷན་མཐའ་དག་གི་
ཏུ་ལུད་པའི་སྤྱད་བྱུངས་ཤིག་གོ།

གཉིས་པ། “གཏོར་བརྒྱུག”གི་ཡོན་ཏན།

“གཏོར་བརྒྱུག”ནི་གསར་གཏོད་རིགས་ཤིག་གི་རྩོན་འགྲུལ་རྒྱུ་། “གཏོར་
བརྒྱུག”གིས་རྒྱུང་བ་རྣམས་བཅོམ་ཞིང་མཁུགས་འདོན་གྱི་བསམ་བློ་དང་ཀས་
འཁོགས་གྱི་ལམ་ལུགས་རྣམས་ཀྱང་གཏོར་བར་བྱེད་པས། “གཏོར་བརྒྱུག”གི་དཔུང་
ཆོགས་ཁད་ཁད་གྱིས་ཆགས་པས་དེས་ང་ཆོའི་ལྷན་ངག་གསར་བ་འདིར་ཁ་དབུགས་
གསར་བ་ཞིག་འབྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བསྐྱེད་ཅིང་། སྤྱི་གུ་པ་པོ་དང་ཆུན་རབས་སྤྱོད་
ཞིག་གི་སྤྱོད་འདོན་དཔལ་ཆ་བཅན་གྱིས་འཕྲོག་པས། ཁོ་ཆོས་སྤྱུ་ལྟེ་ལྷ་རེ་ང་ཆོ་ལྟེ་མི་
རབས་གསུམ་པའི་རྒྱལ་ས་སྤྱུ་གཡུག་ལྟེ་རྩོན་པ་དང་ཁྲམ་པ་ཞིགས་གྱི་མིང་གང་འདོད་
ཏུ་སྦྱར་ཞིང་དཔལ་འབེབས་དང་ལུད་གསོད་བྱེད་འགོ་བཙམས།

ལ་ཤས་གྱིས་ཁྱོད་ཆོ་ནི་ཁྱི་རེད་ཟེར།

ངས་ལན་ཏུ། ང་ཆོ་ནི་ཁྱི་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་གནམ་གྱི་སྐར་མ་ལ་མཚར་ཏུ་

བཟུང་ནས་ཐུག་སྐད་འབྱིན་པ་མིན།

ལ་ཤས་ཀྱིས་ཚུད་ཆོ་ནི་འདྲེ་རེད་ཟེར།

ཡང་ལན་དུ། ང་ཆོ་ནི་འདྲེ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ང་ཆོ་མཚན་མོ་རྒྱ་བ་མ་ཡིན་པར་
ཉིན་མོར་རྒྱ་བའོ།

ཁྱེད་རྒྱལ་པས་ཐོད་ཀྱི་ཉལ་སྤྱོད་པའི་ཆོས་སྟེགས་ལ་ཐོངས་གཅིག་གཟིགས་དང་།
མི་རབས་གསུམ་པ་ནི་ནད་ཡམས་སྤིག་དང་འདྲ་བར་དུས་དེབ་སོ་སོའི་དཀར་གཙང་།
གཙང་གི་ཤོག་ངོས་སུ་“གཏོར་བརྒྱན་”གི་སྟུན་ཆོག་གང་སར་གཏོར་འདུག་པས།
ནད་དུག་ནད་དུག་གིས་སེལ་དགོས་ཞེས་པ་ལྟར་དུག་སྟེ་རྒྱ་བ་འགག་ལ་ཉེ་བའི་.....
དུས་དེབ་དེ་དག་ཀྱང་འཁྲུག་ཆད་པོར་བཏང་སྤང་བ་མ་ཡིན་ནམ།

དེས་ན། འདི་ནི་མི་རབས་གསུམ་པའི་གནམ་ས་ཞིག་ཏེ་“གཏོར་བརྒྱན་”གི་.....
གནམ་ས་ཞིག་ཤོ།

གསུམ་པ། “གཏོར་བརྒྱན་”གི་ཉེས་དམིགས།

“གཏོར་བརྒྱན་”ལ་ཉེས་དམིགས་བསྐྱར་གིས་མི་ལང་བ་ཞིག་འདྲན་རྒྱུ་ཡིད་པའང་
ཆོས་ཉིད་དོ། །

“གཏོར་བརྒྱན་”གི་ཆེད་དུ་“གཏོར་བརྒྱན་”ཁྱེད་པ་ནི་ནག་ཉེས་སྤིག་ཏེ། ངས་
རྒྱ་ཆུ་ལ་འཆོལ་སྟེ་གཟུང་དོ་ཟེར་ནས་ཆོག་གི་རྩ་ཆེད་ཁོ་ནས་རང་ཉིད་འཛོམ་པར་.....
ཁྱེད་པ་ལྟ་བུ།

ང་ནི་“གཏོར་བརྒྱན་པ་”ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཙམ་ཆག་རྒྱ་ཉིལ་གྱི་སྒྱུར་བ་ལ་འདུག་
པ་ཏེ། གཞན་གྱི་བསང་ཁྲི་བསྤིག་པ་དང་དུང་ཐོད་མིའི་དད་པ་ནི་སྒྲོར་མོ་སུམ་.....
བརྒྱུས་ཁྲུག་ས་སྟེ་ཁྱེད་སྒྲོག་པ་ལྟ་བུ།

“གཏོར་བརྒྱན་པ་”ཡི་གལ་དུ་ཚུད་ཐབས་སུ་ཆང་རག་རྒྱུ་དུ་བསྟེན་པ་ཏེ། ངས་
ཆང་བཙན་པོ་ཤེད་ཀྱིས་འཐུང་ནས་སྟུན་དག་སྒྲུག་ས་སྟེ་གཞན་ལ་ངོམ་སྟེད་པ་.....

ལྟ་བུ།

“གཏོར་བརྟག་པ”ཞིག་ཡིན་ཚུལ་གྱིས་འགན་འཁུན་དང་སྒྱུ་རྩལ་གཉིས་ལ་ཁར་བཅང་པ་ཞེ། ངས་སྟན་རག་ནི་སྒྲུ་ལའང་གིས་པ་མིན་པར་རང་ཁོ་ན་འི་ཆེད་དུ་བྲས་སྤོ་ཞེས་སྒྱུ་རྩལ་འཆོལ་སྟེག་དང་འགལ་བ་ལྟག་སྟོན་དུ་སྒྱུར་འདུག་པ་ལྟ་བུར།

ང་ཆོ་མི་རབས་གསུམ་པར་འཕོད་པའི་ཁྱོད་དུ་འང་གོང་བཞིན་མིང་དོན་པ་མཚུངས་པའི་“གཏོར་བརྟག་”པ་ཡོད་མྱོད་ལ། ཡོད་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད། དེ་བས་སྤང་སྤང་གི་སྒྲོ་མིག་ཡངས་པོར་ཕྱེས་ནས་པོད་ཚོམ་གསར་བའི་ལྗུས་སྟེང་གི་ལས་འགུལ་རྒྱ་བས་པོ་ཆེ་འདི། ཡང་དག་པའི་ལམ་དང་བདེ་ཐང་གི་ལམ་ཞིག་དུ་བསྐྱལ་རྒྱ་ནི་ཁོ་བའི་རེ་བ་ཡིན་ལ། འདིར་བཞུགས་སྐྱོན་སྒྲོ་ནམས་ཀྱི་རེ་བའང་ཡིན་པར་སྟོན།
ཐུགས་རྟེན་ཆེ།



དེ་སྐབས་དེ་ལ་དང་དྲ་བར་བཞག་ཆིན་པ་འདི་
མི་རབས་གསུམ་པ་འདི་སྟོན་རལ་ཡིང་མི་
ཤུགས་ཆེན་འགའ་ཞིག་གི་ཁ་ཕྱུང་།

ཁྱིམ་མཉམ་དཔའི

《ཉི་འོད་ལམ་ལམ་བྱོད་གྱི་ལྟ་ས། ལྟ་འོད་བསིལ་བསིལ་བྱོད་གྱི་ལྟ་ས།》

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

《ལྷ་འཁོར་མ་སངས་རྒྱལ་ལྷ་མོ་ཡམས་ལྷ་པ་》

ལྷ་པས་ཆེན་པད་ལྷོ་པ་ལྷི

《འཛིན་ཆེན་གྱི་ཆོས་པ་ཐོག་མ་》

རི་ཕྱོད་ལྷ་མ་ཐར་གྱི།

《ལྷོང་བསམ་གྱི་སྒྲུབ་ཐུག》

མདའ་བཅའ་པེའི

《ད་དང་འགྲོང་གོད་ཀྱི་རྒྱལ་པ་འགྲོང་བའི་ཐུང་ན་གྱི་སྒྲུབ་པ་》

ସାବିତ୍ରୀ

《ལམ་རྒྱུ་ལ་》

॥॥॥

《འདོད་ཁམས་》

ཕྱེར་འདྲོན་བྱས་པའི་སྟུན་ངག་

མཆམས་ལན་རེར

མྱེད་ཀྱི་སྐུ་རྒྱལ་རབ་རྟོག་།



མཚམས་ལན་རེ་

ངས་རང་དང་ཁ་ཐག་ཉེ་བའི་བྱ་བ་དག་སྒྲུབ་མེད་ཏུ་བཞག་ནས་
 བྱུང་མིང་གི་འཕྲོ་བ་བར་དཀར་བའི་སྐར་འོད་ཟེ་མི་དེ་སྟེག་གིན་ཡོད་
 དེ་ནི་དགོས་མཁོ་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་ཏུ་ཡིན་ནམ་

མཚམས་ལན་རེར

[illegible]

མཆོམས་ལན་རེར

རས་མ་དོན་ལུ་ལས་མི་ལས་ཀྱི་དཔོ་པོ་དང་བསམ་བློ་

མཚམས་ལན་རེ་

ངས་རང་དོན་ལས་གཞན་དོན་རྒྱལ་ཆེན་རེད་འདོད་བྱུང་།

མཆོམས་ལན་རེར

ངས་རང་ཉིད་ཀྱང་བརྗེད་དེ་ར་བཟེན་ས་འགྲེལ་འགོ་



ཁྱེད་འདོན་བྱས་པའི་སྒྲན་རྒྱུ་

པ་ཡུལ་གྱི་ཁ་བ་འབབ་སྒྲུང་ལ།

ཅད།

སྒྲན་གཤམ་གཅིག་

དྲ་ཐོག་ནས་སྒྲོ་བྱུང་སྒྲུང་

པ་ཡུལ་གྱི་ཁ་བ་འབབ་སྒྲོ་བྱུང་སྒྲུང་

སྒྲུང་ཚོད་ ཁོར་ཡུག་ བར་ཐག་གི་སྒྲིལ་གྱིས་

བདེན་ཐུན་དང་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་འབྱེད་དཀའ་བའི་བཞིན་

པ་ཡུལ་གྱི་ཁ་བས་རི་ལ་ཐང་མེད་པར་བཀའ་སོང་

ཅུ་ཤུ་ཐན་ཐན་མིག་ཚུ་དང་བཅས་ཉེ་འཕྲི་རྒྱུ་

པ་ཡུལ་ནས་པ་ཡུལ་ལ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མི་འདུག་

འཇུག་མི་དེ་མཆོག་གི་མཆོག་པོ་ལོ་ན་མ་ལྟོ་དཀྱིལ།

ལྷ་པས་གཉིས་པའི་པོད་ཕྱི་ལྷན་རག་པའི་
མི་རབས་གསུམ་པའི་པལྒྱུ་རྩེ་རྩེ་གསལ་འདུ།



སྐབས་གཉིས་པའི་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་པའི་
མི་རབས་གསུམ་པའི་བཀོད་སྒྲིལ་ཆོག་པ་འདྲ་
རེ་བོད་ནས་ཆོག་པ་ལ།

གསར་འགོད་པ་མི་ཁོད་དང་སྒྲུབ།

༡. ཆེ་གསལ་འདྲའི་ནང་དོན་རགས་པ།

སྐབས་གཉིས་པའི་པོད་ཀྱི་རྩན་ངག་པའི་མི་རབས་གསུམ་པའི་རྩན་ངག་.....
 ཆོག་ལ་འདུ་དེ་མ་རྟོག་པར་འགྲུར་ཁང་དང་མཚན་མེ་པོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་དྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་
 གཙུག་ཏུ་འག་༢༠༠ཡེལའི་རྒྱ་དཔའི་ཆོས་ཕྱན་པ་ཉིན་བར་རེབ་གོང་རིག་པ་འགྲུང་
 པའི་གྲང་ཁྱེར་དུ་འཛོད་པའི་སར་ནི་བདེ་དང་རྩན་ཆགས་ངང་སྤོང་ཆོག་མཁུམ།

[illegible]

ཆོགས་ཀྱི་མངོས་པ་དེས་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲ་མེད་སེམས་གཤིས་ཉམས་སྒྱུ་ལོན་རྒྱུ་ཆོད་
 སེམས་བརྟན་པོར་བརྟུགས་ཏེ་ཆོགས་འདུའི་མདུན་སྒྲོ་རེ་བ་དང་ར་རྒྱལ་གྱི་དབུ་
 འཕངས་མཐོ་རུ་བཏོགས་ནས་བྱེ་བྲུང་ལ། མི་རབས་གསུམ་པའི་ཆོགས་མི་གཙང་
 མདའ་བཙན་པོ་དང་། འབྲོང་ཕྱག་མར་བྱ་རྒྱལ་མཆོན་བཙུགས་སྟན་རག་གྱུར་
 འདྲོན་བྱས་ཤིང་། གསར་ཁྱགས་ཆོགས་མི་བསྐལ་དོ་དང་བྱ་རྒྱུ་དོན་བྱུང་། མ་དགྱེལ་
 ཆེ་བཤ། བྱང་སྒྲ་སྟན། མེ་མོང་བཙུགས་ཀྱིས་རང་རང་གི་སྟན་རག་གྱུར་འདྲོན་བྱས།
 ཆོགས་འདུའི་སྐབས་སྒྲ་རྒྱར་ཁྱགས་སྟན་རག་པ་བྱུང་བར་རྒྱལ་དང་རོང་པོ་དག་
 འདུན་ཕྱུན་བྱུང་། ས་ཡུལ་ཀན་སུ་ནས་མེ་བས་པའི་སྟན་རག་པ་འཕ་རྒྱུང་ལོན་པ་མ་
 ཁྱག་ཆོགས་ཀྱིས་བརྟན་པའི་དྲི་བར་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གིས་དྲིས་ལན་བཏབ་ཅིང་།
 མི་རབས་གསུམ་པའི་ཆོབ་མཆོན་སྟན་རག་པ་མདའ་བཙན་པོ་ལགས་ཀྱི་ལུས་སྒྲུང་
 སྟན་རག་གི་གྲོ་སྒྲོར་སྒྲོར་ལ་སྒྲུང་ཡང་སྒྲོང་ཚུལ་བཟོས་པ་ནས་མི་རབས་གསུམ་པས་
 ཁྱོན་ནས་ལུས་སྒྲུང་སྟན་རག་དེ་ཆོགས་པ་འདྲིའི་སྟན་རག་གི་མཆོན་བྱེད་མིན་པ་ཐག་
 བཅད་པ་དང་མཉམ་རུ་མི་སྒྲིལ་སོ་སོ་ནས་ཁོའི་སྟན་རག་དེའི་སྒྲོར་ལ་རྒྱབ་སྒྲོར་བྱེད་
 རྒྱུའི་བསམ་པ་བརྟན།

ཆོགས་འདུའི་སྐབས་སུ་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྐབ་རག་པ་མར་སྤྱུལ་མཆོན་
 གྱི་མི་སྒྲེར་གྱིར་འདོན་ཆོགས་འདུ་《གཟའ་ཉི་མ་ནག་པོ་》ཞེས་པ་དེ་སྤར་གྱི་རིབ་སྐོང་-----
 དགོ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་མཛེས་རིས་སྒྲིང་ནས་རི་མོ་བ་གསེར་བྱག་དོན་གྱུ་བ་ཆོ་བརྟན་-----
 གྱི་ཁྱིམ་ལ་སྤར་དེ་མི་རབས་གསུམ་པ་ཐོག་དང་པོར་མར་ཆོགས་དང་ཉེ་བར་འབྲེལ་-----
 བའི་བྱ་འགུལ་སྟུ་བྱ་ཞིག་སྒྲེལ་ཅིང་། ཁྱིམ་དེ་གར་སྐབ་རག་པ་མར་སྤྱུལ་མཆོན་
 ལགས་གྱིས་སྐབ་རག་《གཟའ་ཉི་མ་ནག་པོ་》གཙོས་སྐབ་རག་བཅུ་མ་སུ་ཆོས་སྤར་གྱིར་-----
 འདོན་བྱས་པར། ཁོང་གི་སྐབ་རག་གི་མཆོན་བྱའི་གནད་དུ་མདོན་པའི་གདོང་འབག་
 ཅེས་པའི་མཆོན་དོན་ལས་འཕྲོས་དེ་སྤྱགས་སྤྱོག་ཅེས་པའི་མ་སྐྱད་ཅིག་གུང་ཁར་བྱང་-----

ཆད་མི་རབས་གསུམ་པར་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་ཀྱི་པ་རེ་བྱུང་ཆེ་མི་དངོས་ཀྱིས་རེ་.....
 བྱེད་མི་གེ་སྤྱི་མཛེད་ཡོད་ཆོག་སེམས་མི་ཡོང་ས་ཀྱིས་གྲོས་བྱས་ཏེ་ནང་དུ་ལེན་དགོས་པའི་.....
 ལམ་ལུགས་བཅོས་ཤིང་། མཆོད་མེ་དུ་བ་ནས་དེའི་སྐོར་གྱི་སྒྲིམ་གཞི་ཞིག་གསར་དུ་.....
 བཅོ་སྐྱར་གྲོས་འཆམ་ཡང་བྱུང་། སྤྱི་ཆ་ནས་ད་རེ་བ་གྱི་ཆོག་སེམས་འདུ་འདི་ཉིད་ཤིན་.....
 དུ་ཆ་ཆོང་ཞིག་ཆོག་སེམས་ཟིན་པ་ལྟ་བུའི་དུན་འཆར་དེ་ཆོག་སེམས་མི་ཡོང་ས་ལ་གཅིག་མཐུན་.....
 ཀྱིས་བྱུང་ཡོད་ནའང་ད་དུང་ལས་རིམ་ཁ་ཤས་ཤིག་དོན་ཚིག་དུ་མ་འཁྱེད་པ་དང་། ཁ་.....
 ཤས་གསར་དུ་བསྐྱར་པ་ཡང་ཡོད་ན་མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་པའི་ཆོག་སེམས་པ་འདི་ལ་སྒྲི་.....
 བ་ཡོད་མཐུན་གྱི་སྒྲིག་པ་པོ་དག་ལ་དངོས་ལྟོག་གང་དུང་གི་ཆོར་བ་སྤྱིད་པོ་རེ་ཉེས་.....
 རེས་སོ།

༢. ཆོག་སེམས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་ཀྱི་པ་རེ་བྱུང་ཆེ་མི་དངོས་ཀྱིས་རེ་

ཆོག་སེམས་མི།

གོས་ནན་ཆོང་མང་ར་ས་ཁྱལ་གྱི་དགེ་ཆན་འབྲོང་ལྷག
 གཅན་ཆ་ཆོང་མི་རིགས་སྒྲིབ་འབྲིང་གི་དགེ་ཆན་མཐུ་ཅད་དོན་གྲུབ།
 རེ་བ་གོང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་སྒྲིབ་འབྲིང་གི་དགེ་ཆན་བྱང་སྒྲིབ་ན།
 གཅན་ཆ་ཆོང་མང་སྤྱི་མང་ས་ཁྱལ་གྱི་དགེ་ཆན་མང་སྤྱི་མང་མཆན།
 མ་ཆུ་ཆོང་གི་ལས་བྱེད་པ་བསྒྲུལ་རྟོ།
 རེ་བ་གོང་ས་ཁྱལ་གྱི་དགེ་ཆན་ས་དཀྱིལ་ཆེ་བ་ཀྱ།
 ཉི་ནན་ས་ཁྱལ་གྱི་དགེ་ཆན་མདའ་བཅན་པོ།
 ལུ་བ་བྱང་མི་རིགས་སྒྲིབ་ཆེན་གྱི་སྒྲིབ་མ་མེ་ལོང་།
 མཆོད་མེ་དུ་བའི་འགན་འཁུན་པ་སྐྱབས་ཆེན་བདེ་གྲོལ།
 མ་སྒྲི་གསར་འགྱུར་ཁང་གི་གསར་འགོད་པ་རེ་རྒྱུ་མྱིང་།

མི་དམངས་གཞུང་པའི་སྒྲིག་འཇུག

ཟུར་ཁྱུགས་པ།

ཁྱུང་ཐར་རྒྱལ། རྩོམ་པ་དག་འདུན་ལྟན་གྱུ་བ། གསེར་རྒྱལ་རྩོམ་གྱུ་བ་ཆེ་
བརྟན། ཆེ་སྦྱོན། མ་ཁྲག་རྩོམ་པ་གངས་དཀར། མཁར་རང་འབར། མཁར་མེ་
ཐུང། བསམ་སྦྱོང་སྒྲིང་ཁྱུགས་བཀྲ་ཤིས།

རེ་བ་འདིའི་དང་སྒྲུངས་ལས་མི།

རེ་རྒྱུང་སྒྲིང་། མདའ་བཅའ་པོ།



ལ་རྒྱལ་གྱིས་ར་སྤྲོད་ཐུབ་ཅིང་རིག་གནས་གྱིས་བདེན་དཔང་ཐུས་པའི་བྱ་བ་...
 འགའ་ཞིག་ཀྱང་ང་ཚོའི་ལྟ་ལ་དུ་འདས་ཆར་ལ། དེ་ལས་ཤེས་ཡོན་ཞེས་པའི་ཆོད་
 ཤིང་ཞིག་གིས་ང་ཚོ་ལ་སྐྱོད་དུ་སྤྲོད་ཐུབ་སེལ་བའི་འགྲམ་ལྷག་གཞུག་ལ་དུག
 འགྲམ་ལྷག་དེ་ལ་ཤས་གྱིས་སྤྲོད་པའི་ཉིའི་ཡིད་ནམ་འབྱེད་ཀྱི་རིག་པ་དེ་དང་...
 ཐུས་པ་སྤོང་འབྱུང་གཞུགས་རིམ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིན་ཡོད་ལ། ཡང་ལ་ཤས་
 གྱིས་སྤྲོད་པའི་གྱིས་ཉལ་ཐ་འཛིན་པ་དེ་དང་ལན་པོས་མཆན་མཐུན་དགའ་རོགས་...
 བསྐྱེད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་མཁན་ཡང་ཡོད་མོད། ང་ཚོར་དགོས་པའི་...
 དམིགས་གསལ་ཅན་གྱི་གནས་བབ་དང་འགན་འཁུན་མེད་དུ་གྱུར་མེད་པའི་སྤྲོ་
 ཆལ་གྱི་ཐོབ་འབྲས་ལ་གུས་པ་བྱ་རྒྱུ་ལས་ལྷན་པུ་གསུམ་པ་དེ་དག་གི་རྒྱུ་ལས་སྤྲོ་
 བྱེད་མེད་འཁུན་སྤྲོ་འདོན་རྒྱུ་དེ་ལ་རེད།

དུང་མོར་བཤད་ན་གོང་དུ་ཤོད་ཟིན་པ་བཞིན་ང་ཚོས་《མེ་མང་མ》དོར་བ་ནི་...
 རང་གི་ཤུན་པ་བཤུས་ཏེ་དུག་སྤུལ་ལ་ལད་མོ་བྱེད་མཁན་གྱི་གོ་སྐབས་ཤིག་དུ་འབྲས་...
 ཡོད་པ་འདྲ་མིན་ནའང་། ཁྱོད་གྱིས་སྤྲོད་དག་ཅེས་པའི་སྤྲོ་མི་རྒྱལ་ལ་རྒྱལ་མི་ཞེས་...
 པའི་སྤྲོ་འབྲས་ཀྱི་ཡུགས་སམ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆུང་མར་ངོས་བཟུང་བ་ནས་བཟུང་...
 སྤྲོ་ཁྱོད་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་དབང་པའི་ཉན་ཉིན་གྱི་ནགས་ཆལ་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་...
 འཇུ་ལ་ཟིན་པ་ཆོར་ཐུབ།

ཡང་དུ་མཐ་པར་མཁས་པའི་རིག་གནས་གྱི་གསར་བརྗེ་བ་ལ་ཤས་གྱིས་རང་...
 གི་རྟོག་པ་འོག་མའི་རྒྱན་ཤེས་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་སེམ་པའི་སྤྲོ་དབང་གི་ཉམ་སེམས་དེ་ལ་ངོ་...
 ལག་གིས་སྤྲོད་དག་པའི་ནགས་ཆལ་ཆེན་པོར་ངོས་བཟུང་ཆར་པའི་གཞུང་ཡུགས་ལྟ་...
 ཐུ་དག་གི་ཁྱོད་དུ་ཁོ་ཆོས་ཅི་ཞིག་མཐོང་སྤྲོད་བ་ལྟར་དང་། ཡང་ན་ཅི་ཞིག་རྟོགས་...
 མོང་བ་ལྟར་ལྟ་མའི་ཉམས་སྤྲོད་རིམ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐུ་ལྟའི་བསྐྱེད་པ་གཏམ་སྤེལ་...
 མཁན་ཡང་ཡོད་མོད། དེ་ཆོས་ཤོད་གྱིན་པ་ནི་ནགས་ཆལ་ཆེན་པོ་དེ་དང་ཁ་བྲལ་ཏེ་...

ཕྱིར་ཡོང་མཁན་གྱི་སྒྲུག་ཤོར་སྒྲུག་མ་དག་གི་ཕྱི་ངོས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་འབྲི་བ་མ་ཟད་གྱི།
ལྷན་ནས་ལྟ་བུའི། དངངས་སྒྲུག་ལྟ་བུའི། མགོ་ཡོམ་འཁོར་བ་ལྟ་བུའི། གྱིས་གཅགས་
བ་ལྟ་བུའི། དབུགས་བཅད་བ་ལྟ་བུའི། སྒྲུག་པ་ཤོར་བ་ལྟ་བུའི་སྒྲུན་ངག་གི་ན་བྱུག་དེ
དང་ཆོར་བ་དེ་ལ་གདེངས་འཛོག་གཏན་ནས་བྱས་མི་འདུག།

ང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མི་སྒྲུར་ངོས་བཟུང་ཆོག་པའི་བོད་སྤྱི་མཐུན་སྒྲུན་ངག་པ་དག་
ལ་མཆོན་ནའང་ཁོ་ཆོའི་སྒྲུན་ངག་གི་སྒྲོབས་ཤུགས་ཐ་དག་རྣམ་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་.....
སྒྲུགས་སུ་འཕྲོས་ནས། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་བ་དག་གི་ལུས་རྒྱན་གཉིས་ཁོ་ནར་མཐོང་
ཆོན་བྱས་པའི་མཛེས་གཅོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དྲི་མ་སྒྲུག་པོ་ཞིག་གིས་བཅད་བཟུང་བྱས་པ་
ནས་སྒྲུག་ལུས་ཀྱིས་མནར་བའི་སྒྲུན་ངག་གི་སྒྲུན་མེད་པའི་ན་བྱུག་དེ་ཡང་ཆོས་ལུགས་
སུ་གཞན་འགྱུར་དུ་འཕྲོས་པ་བཞིན་ཁོ་ཆོའི་གསར་དུ་བཏོད་པའི་ཆོས་གཞུང་རྣམས་.....
སྒྲུན་ང་དོན་དངོས་ལ་ཁྱེད་པའི་སྒྲུན་ངག་གི་གྲིབ་གཟུགས་མཐོང་བུ་བ་གི།

དེ་ལས་གསལ་བོ་ཤེས་བྱུང་བ་ཞིག་ནི་ང་ཆོས་མེ་ལོང་མ་དོར་བ་ནི་མི་གཞན་གྱི་
ངོས་ནས་བ་ལྟས་ན་བོད་སྤྱི་མཐུན་སྒྲུན་པ་དག་དོར་བ་དང་། བོད་སྤྱི་མཐུན་སྒྲུན་པ་
དག་དོར་བ་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དོར་བ་ལྟ་བུའི་སྒྲུང་ཚུལ་མི་ལོགས་པ་འགའ་ཞིག་.....
གི་དོགས་སྒྲུན་ལ་འབྲུད་མི་དཔོན་པོ། གང་ལྟར་དམག་ཤིང་ཅན་གྱིས་འཛམ་གླིང་.....
ཕྱི་ལ་བོའི་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་འཛམ་གླིང་འབྲུག་ཆོན་གསུམ་པ་བཟོ་ཉེས་.....
ཀྱི་དུས་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ང་ཆོར་བོད་སྤྱི་མཐུན་སྒྲུན་པ་དག་གི་དུར་ས་སྒྲུང་བའི་ཁོམ་
པ་ཞིག་ཡོད་ས་མི་བདོག་པས། སྐད་ཆ་འདི་དག་དང་། ཐེ་ཆོམ་འདི་དག་དྲི་གཞི་.....
འདི་དག་ཆང་མ་ཆོག་མཛོད་ཀྱི་ཁྱོད་ལ་འཛོག་དགོས་རྒྱུ་རྒྱ་མཆོན་མེད་པར་སྒྲུམ།

གཉིས་པ། རོ་ལོག་པའི་ཕྱི་ནང་གི་ཉེས་དམིགས།

དཔྱི་ཐ་ལའི་འབྱུང་འགྱུར་རིང་ལུགས་རྩོམ་རིག་གི་སྒྲིལ་གཏོད་པ་མ་ལེ་ནི་.....

ཉིའི་བསྐྱུགས་གཏམ་གྱི་ཁྲོད་དུ་“ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་གདེ་ཐང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་བྱ་”
 ཐབས་ཉལ་ཅིག་ཉེ་དམག་རྒྱལ་རིང་ལུགས་དང་། རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས། སྲིད་
 གཞུང་མེད་པའི་རིང་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་ཡོད་ཆོད་ཅ་གཏོར་གཏོར་བྱེད་ཀྱི་རང་བཤེན་བཤེན་པ་
 རྩ་བུའི་དམག་འགྱུག་དང་། སྲིག་གཙོད་ཀྱི་མཛེས་པའི་བསམ་སྒྲུབ། བྱང་མེད་ལ་
 མཚོར་རྒྱུད་བྱེད་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་སྒྲུབ་ཅན་བཞིན་དངོས་མང་བཤམས་ཉྩོན་ལང་།
 དང་དཔེ་མཛོད་ལང་། དགོ་ཆེན་ཆེན་མོ་བཅས་ཅ་བསྐྱུག་གཏོར་དགོས་”ཞེས་ཀྱང་།
 དང་།

ཡང་ཏ་ཏ་རིང་ལྷགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཨ་ཡ་གྲང་གི་བསྐྱགས་གནམ་གཉིས་པ་.....
ལས་“རི་མོ་མི་དགོས། ཚུམ་རིག་པ་མི་དགོས། ཚོས་ལྷགས་མི་དགོས། དམག་དཔུང་
མི་དགོས། ཉེན་རྟོག་པ་མི་དགོས། མེས་རྒྱལ་མི་དགོས། ཚར་མོང་འགྲིག་མོང་ སྐོན་
པའི་བྱ་བ་འདི་ཐམས་ཅད་ལས་གཅིག་གྲང་མི་དགོས། གང་ཡང་མེད། མེད་ མེད།
མེད་”ཅེས་པ་དང་།

ཡུལ་ལེ་རྒྱུ་གི་དངོས་ཡོད་ལས་བསྐལ་བའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསྒྲགས་པ་དཔལ་.....
གཉིས་པའི་ཁྱོད་དུ་“ང་ཚོའི་སྐབ་རྒྱུའི་ཆེས་ཐད་ཀའི་ལས་འགན་ནི་མེ་མདའ་ལག་དུ་...
ཐོགས་ནས་ཁྱོམ་གཞུང་དུ་བསྐྱོད་དེ་རྒྱས་ལུགས་ཡོད་རྒྱས་མི་ཆོགས་ལ་མེ་མདའ་རྒྱག་...
རྒྱུ་དེ་རེད”ཅེས་པ་ཐོགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་དམར་རྩེན་རྩེན་གྱི་ཀུ་ཙོང་ག་ཆོགས་པ་.....
ཞིག་གི་ཁ་གཡང་བེད་རྒྱུ་དེ་འཛམ་གླིང་མི་དམངས་ཀྱི་ན་བར་སྤྱགས་ཚུང་ན་ཡང་།
དེ་ནི་ཟང་ཟིང་གི་འཆོ་བར་གོམས་པའི་གཞོན་ནུ་སྒྲོར་ཅིག་གི་ཡ་ཡོ་བྲལ་བའི་སེམས་...
ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་རིགས་ཤིག་གི་བྱུང་བ་ཅེས་ཀྱི་སྒྲུང་མགོས་པའི་ནི་བདེའི་ཆོམས་སྒྲུང་ལ་...
རྩལ་བའི་མི་རིགས་འདི་ལ་མཆོན་ན། མཐོང་ཆོད་འཇུག་གིས་བསུ་བའི་གྲས་འབས་...
ཆགས་ཡོད་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས། མཛོད་བརྒྱ་ལྷག་གི་སྤྱི་རྩལ་གྱི་གནའ་རྩལ་དག་...
བསྐྱོན་ནས་ང་ཚོས་ཀྱང་ཅི་ཞིག་ཡིན་མདོག་དང་ཡང་ན་ཅི་ཞིག་ལ་གཏོགས་འདོད་ཀྱི་

[illegible]

ཡོད།

གསུམ་པ། མི་རབས་གསུམ་པ་རྒྱགས་ཡིན། རྒྱགས་ལ་བསྐྱོས་པའི་བཅིམ་མིན།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་གཅིག་ཙམ་གྱི་རྩོན་དུང་ཆོ་མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་པའི་.....

ཤོག་ཁ་ཞིག་སྒྲིུ་ཏམ་དང་ཆགས་སེད་གྱི་སྒྲིུ་ནས་ཡར་ལ་ལངས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

གནས་ལུགས་ལ་བཅི་བཀྱར་མེད་པའི་མི་འགའ་རེས་“ང་ཆོ་ནི་པོད་གྱི་རྩོན་རིག་.....

གསར་པའི་ནོར་བུའི་གཞིང་པ་བུ་ཁྱི་སྐྱག་ལོར་བ་གང་བྱས་པ་དང་འདྲ་”ཞེས་སྐྱག་.....

དམོད་གཏོང་གིན་ཡོད་ལ། རྒྱ་ཞབས་གངས་ཁྱུན་དང་ཞོགས་དུང་ཞོགས་གྱིས་.....

མཆོན་པའི་མཁས་པ་འགའ་རེས་ཀྱང་།

“ཁྱོད་ཆོ་མི་རབས་གསུམ་པས། རྗེ་ཙོང་ཁ་པས་བཟོད་ཡོད་པ་ནོར་འདུག་

ཉེ། རྒྱ་མཆོན་ནི་རྟོ་ཏི་ལེར་གྱིས་དེ་སྐད་གསུང་གི་མེད་ཅེས་ཟེར་གྱིན་འདུག་”ཅེས་.....

དང་།

“མི་རབས་གསུམ་པ་ནི་པོད་གྱི་སྐྱད་ཡིག་ལ་ངོ་སྤྲོད་མེད་མཁན་ཞིག་ཏུ་འདུག་

པས། སྐབས་རྗེས་མའི་ཆོགས་འདུ་བསྐྱུ་དུས་སལ་ཆེར་ཆོང་མས་རྒྱ་སྐད་གྱི་ལམ་ནས་

བསྐྱོར་བྱེད་དགོས་རེས།”

“མི་རབས་གསུམ་པའི་སྐྱན་ངག་པའི་ཁྱོད་དུའང་སྒྲུ་སྒྲེང་ཆོང་སྐྱ་བུའི་སྒྲིུ་

རྒྱན་སྐྱན་ངག་འབྲི་མཁན་ཡང་བདོག་ན་ཁོ་ཆོའི་སྐྱན་ངག་དེ་གང་ཞིག་གི་བྱུངས་སུ་.....

བསྐྱས་ན་འགྲིག་”ཅེས་པ་སོར་གྱིས་མཆོན་པའི་ཤ་ཆ་ཅན་གྱི་བསམ་འཆར་འདོན་.....

མཁན་ཡང་ཤིན་ཏུ་ནས་མང་ཡོད།

རིག་གནས་མང་པོ་འདྲ་འཛིང་འདྲེས་འཛིང་གི་སྒྲིུ་ཆོགས་ཤིལ་པོ་འདིའི་ནང་

དུ་འདི་སྐྱར་གངས་བྱུང་མི་རིགས་ཤིག་གི་སེམས་ཁམ་ཐུན་པའི་གྲོགས་པོ་སྐོར་ཞིག་.....

འདོམས་པ་འདི། སྤྱིད་གཞུང་གིས་ཆེད་དུ་བསྐྱོ་བཞག་བྱས་པའི་འཐུས་མི་ཆོགས་ཆེན་

དང་ཡང་མི་འདྲ་ལ། རྒྱན་བདག་མང་པོ་སྐྱ་བུ་བསྐྱོས་ཅི་ཞིག་གི་བྱུ་དགའི་ནགས་མ་.....

བསྐྱལ་བ་དེ་དག་དང་ཡང་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པར། ང་ཚོ་ཉི་མོ་བ་ཞིག་གིས་མཚོན་
བཟོད་ཐུབ་པ་ནི། མི་རབས་གསུམ་པའི་འདུ་ཚོགས་འདི་ཙུང་བའི་ཆ་ནས་བསྐྱས་ན་
སྟན་ངག་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་དང་། བཅེ་དུང་དངོས་མ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ དང་པ་
ནས་དག་འཛིན་མཁན་དག་ཅེད་པས། རྩལ་ཅེད་གྱི་ཁྱོད་དུ་དུས་བདེའ་བའི་མི་
དཔངས་མང་ཚོགས་སྐོར་ཅིག་གི་ངོས་ནས་བཟོད་ན་ཤིན་ཏུ་ནས་ལག་རྩེས་བྲན་མེད་
པ་ཅེ་བཞག་ཡོད་པར་ཐག་གིས་ཆོད།

ཡང་ཁ་བྱིར་འཁོར་ནས་བསྐྱས་ན་ང་ཚོའང་སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་གསོག་ཅུལ་.....
རྒྱས་པ་ཅན་ཞིག་མ་ཡིན་པར། བྱ་ཁྱོར་གྱི་གོ་མ་པ་སྟོ་བའི་དུས་དེ་ཀ་ནས་བབྱང་ཉེ།
རྒྱང་བཞི་ཐེབས་པའི་མེ་ཏྲ་མང་པོ་ཞིག་ང་ཚོའི་ཤུལ་དུ་དུལ་ཚར་ལ། ཉེས་མེད་གྱི་
འདུ་ནག་ཉམ་ང་བ་ཅེ་ཡང་ང་ཚོའི་རྒྱང་འོག་ནས་སྟུག་གི་བརྒྱབ་པར་ཐེ་ཆོས་མེད་.....
མོད། དེ་ནི་ས་སྐང་རིལ་མོ་འདིའི་ལྷག་དུ་མེད་པའི་རང་བྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་དུ་
འཕྲོས་པས་ན། ང་ཚོས་སྟུལ་འང་བཟོད་གསལ་དང་ངོ་དགའ་བཤད་དགོས་དོན་མེད་
ལ། ཐན་བྱེད་ཅིས་ཀྱང་མེད།

འཕྲིམ། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བསྐྱར་ནས་གང་ཞིག་སྐྱེགས་གྱིན་ཡོད།

ཁྱིས་དུས་སྟུལ་རང་སྒྲིབ་ཤིང་སྒྱུ་རྒྱུང་རྒྱུང་འདུ་ཞེས་འདོན་པའི་དུས་.....
སྐབས་དེ་ནས་བབྱང་ཉེ་སྟན་ངག་ཅེས་པའི་མངོན་སྟོན་གྱི་ངོ་ཚ་ཞིག་ངོས་བྱིན་ཁ་.....
མདོག་གིས་སྒྲུ་དབྱངས་གྱི་ཚུལ་དུ་གྱུར་གྱུར་ནའང་། ལྷང་བུ་བེར་མཁན་གྱི་སྟན་ངག་
པ་ཞིག་གིས་ཞེ་ཤ་ཡའི་སྒྱིག་ཚུག་གི་འོད་བེར་རག་ཐུབ་སང་ཞེས་བསྟན་པའི་དུས་.....
སྐབས་དེ་ནས་བབྱང་ཉེ་ང་ཚོའི་མི་རབས་འདིའི་ཁྱག་རྒྱན་གྱི་འཁོར་བསྐྱོད་དེ་ཡང་དེ་
ཉེའི་བདེ་ཐང་གིས་རྒྱལ་ཐུབ་མོད། མི་རབས་འདི་མགོ་ཚུགས་རྒྱན་གྱི་ཕྱི་རྩལ་ནས་
འདུ་སྐལ་བབྱང་གི་ཚོམ་རིག་གི་རྒྱ་མ་བསྐྱམས་སང་ཞེས་པའི་ཐ་ཆོག་བསྐྱགས་པ་ནས་

བཟུང་ཆེད་ཆོས་ཀྱང་ཡུན་རིང་སེམས་སྒྲུབ་ཀྱང་བའི་ལྟར་བྱའི་ཞེ་སྒྲུབ་ལའི་སྒྲིག་ཅུག་གི་
 འདྲ་ཆེར་དེ་ཡང་ཕྱི་རྒྱལ་པ་དེ་དག་གི་གོ་སྒྲོམ་རྣམས་གནང་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་འབྱེད་པོ་སྐུ་ཁྲུལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་ཡིན་ནམ་རྣམས་པའི་ཐེ་ཆོས་སྒྲིབ་
 ཡང་ལ། དེ་རྣམས་ཀྱིས་འཇོག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཅུ་ལྟམ་སེམས་ཀྱང་བཅང་ས་ཡོད་

ང་ཚོ་མི་རབས་འདི་ལྟ་བུ་ལྟེན་པ་གྱི་འཚོ་བ་སྟེན་པ་དེ་ཉམས་མེད་མ་ཅན་ཞིག་ཡིན་
 བའི་རྒྱུ་ནི་མ་ཇོ་ལང་མི་རབས་གོང་མ་ནས་དང་ཡང་འདྲ་བར་སྟོན་པའི་གྱི་མཚོན་
 རྟགས་དང་མ་ཡོང་བུ་སྟེ་མི་ཅིས་རང་རྒྱུ་བསམ་བཞིན་དག་ལ་གོང་བུ་རྟེན་
 བེགས་སོ་འབྲལ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་འབྲི་མཁན་དང་བཟུ་མཁན་ཡང་མང་མོང་། རེ་མི་སྟེ་
 ཡི་རྣམས་རྒྱུ་དང་བཟུ་བུ་བཅི་དང་། ཡི་དག་གི་རྣམས་རྒྱུ་ལྟག་གི་དཔེ་བཞིན་ཁོ་ཚོས་
 རྟེན་བའི་སྟོན་པའི་དེ་ཉམས་མེད་མ་ཅན་འགར་སོགས་གྱིས་མཚོན་པའི་བཞོང་
 ལྟགས་གྱི་མཛེས་པའི་སྐར་མཚོན་ཁོ་ནར་བཟུང་ཡོད་ཅིང་། ང་ཚོས་ནི་དེ་དག་ལས་རིང་
 བོར་བཞུལ་བའི་རྒྱུ་གི་མིང་ཆ་སྟོང་བར་སྟོན་པའི་བཟུ་བུ་ལྟེན་པའི་དང་འཛེབ་ལྟ་
 ཞིན་སྟོན་པའི་སྟེན་པའི་གྱི་གཏོར་བཞུལ་གྱི་མཛེས་རྟགས་དེ་མཚོན་རྟགས་རིང་ལྟགས་གྱི་
 ལྟངས་ལྟ་རིག་འདི་དུས་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་རང་བཞིན་གྱི་ལྟངས་པར་
 སྟོན་ཏུ་ཆོད་།

དེ་བཞིན་གྱི་རངས་འདི་ལོ་མག་ཚུགས་ཚུན་ནས་བཟུང་ཉི་ཤེས་ཆོས་རངས་
གཙུག་པ་བ་དག་གིས་ཁ་བ་རི་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲོང་ས་ཆེན་འདི་ལ། རྩེ་མོང་བཟུ་དེ
དང་ཕེ་ལོ། རྩེ་མོང་ཨོ་མི། ཆོ་དཔྱི་མི། བྱ་ལེ་ལུ་ཐའོ་ལྷ། དུག་ཅེ་ལུ་ལྷ། ན་མང
ལོ། ཡང་ན་རེ་ལྷོ་ལྷན་དང་གཏོ་ལེས་ཏ་སླགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་མིང་བར་བསམ་
བ་རེ་ཡང་རང་ཅག་མོད་མིའི་ཆོག་མཛོད་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་འཇུག་ཆུང་སྤྱོད་ས་མེས་ས་ལྗས་
ཁེངས་ཡོད་ལ། འཇུག་ཆུང་སྤྱོད་ས་འཇུག་གྲང་ལུ་གིན་ཡོད་དོ།

५५५ ५५५

ལྷན་དག་བསྐྱེད་བརྒྱུར་བརྟན་གྲུང་ཅིག
ཡོད་ཀྱི་ཤིག་ལོན་སྐྱེད་བརྒྱུར་བརྟན་གྲུང་ཅིག
མི་རབས་གསུམ་བསྐྱེད་བརྒྱུར་བརྟན་གྲུང་ཅིག

२०० अक्षरेः ॥ ३ पदाः ॥



གྱུར་འདོན་བྱས་པའི་སྟན་ངག

གནའ་དང་མ་མི་རྒྱུད་ཡིན་དུས་

——ཚུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་ཤས་ལ་སྤུལ་བ།

མར་སྤུ་རྒྱལ་མཆན།



ཁ་སང་དེ་རིང་ ང་ཚོས་

ལྷགས་ཐབ་དྲོན་མོ་ཞིག་གི་འགྲམ་ནས་

རྒྱུད་མ་ཟེར་བའི་བྱད་མེད་ཅིག་གི་གདོང་འབག་ལ་ཅེར་བཞིན་

འོ་ང་འབྱུང་བཞིན་ཡིད་སེམས་ཚིམས་ཤིང་

ཁ་སང་དེ་རིང་ ང་ཚོས་

རང་ཉིད་ཀྱི་དམ་བཅའ་དང་ལྷགས་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ལ་བསྐྱར་ནས་

ཡག་ཚང་ལྟ་བུའི་ཁང་མིག་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་གི་སྤྱོད་ན་

ཚོ་ཞིང་རྒྱགས་པའི་ཡག་པ་བཞིན་

སྤྱར་བ་འཐེན་བཞིན་གཉིད་དུ་ཡུར་ཡོད་ཨང་

གནའ་དང་མ་མི་རྒྱུད་ཡིན་དུས་ ང་ཚོས་

ཚུལ་འཚོས་དང་གཡོ་སྤྱོད་ལྷན་པ་བཞིན་དོར་རྗེས་

མི་ཚོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་དུ་སྤྱོད་ནས་

རང་ཉིད་ཀྱི་ན་རྒྱུག་དང་ཞེ་སྤང་ཡོད་ཚད་

སྤྱུ་རུ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤངས་མྱོང་བ་མ་ཡིན་ནམ་

གནའ་དང་མ་མི་རྒྱུད་ཡིན་དུས་ ང་ཚོ

མི་རབས་གསུམ་པུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་ གནས་ཚུལ་ཀྱང་ལ་དོགས་པ་བོར་སྤྲོད་པ།

སྐབས་ཆེན་བདེ་གྲོལ།

མི་རབས་གསུམ་པུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རབས་ཚུལ་རིག་གི་སྒྲིག་སྐྱོང་གི་སྐོར་ལ་སྤྲོས་པའི་ཉིན་ནས་བོད་ཀྱི་མཁས་སློབ་བར་མ་གང་རུང་གིས་ཤུགས་ཀྱི་ཆལ་དུ་བཞོན་ནས་གཤེགས་ཤེགས་གཏོང་བའི་མགོ་བཙམས་པ་སྤྲོད་པ་ལ་ཁོ་ཚོས་ང་ཁ་ཆང་ཁ་ནས་ཆུ་མོ་ལ་མང་ཞིག་ཉར་མི་ཁ་ཞེས་པའི་མཆོན་ཆ་དེ་བྱིར་ནས་ཆོག་གི་སྐུ་བ་བར་མེད་དུ་སྤྲོས་དང་དེ་ནས་དེ་མ་ནས་ཅི་ཞིག་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་སྤྱོད་ཀྱིས་“ཁྱོད་ཆོད་” དམིགས་ལྟ་ཅི་ཡིན།” “ཁྱོད་ཆོད་ཆོག་མེས་མི་སྐུ་སྐུ་ཡིན་”སྐགས་ཤེས་ཀྱང་མ་ཤེས་ལྟ་ཀྱིས་དྲི་བ་སྒྲ་ཆོག་མེས་འདྲན་མགོ་ཚུགས་པ་རེད།

སྤྱིར་ན་རང་རེའི་ཁོར་ལུག་འདི་ལྟ་བུ་ནས་ངས་དོན་གྱི་སྒྲན་ངག་པ་ཞིག་ འཁྱུངས་རྒྱུར་ཡང་བཀག་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཆེ་བས་སྒྲན་ངག་གི་ཆོག་མེས་པ་ཆེན་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཆར་མེད་པ་འཁྱུང་དགོས་ན་འགལ་རྒྱུ་ཅི་འདྲའི་མང་པ་ཞོར་དུ་ཤེས་ཐུག། དེ་དང་གི་བོད་ཀྱི་ཚུལ་སྒྲིག་སྐྱོང་ལ་མིག་བཤེར་ཅན་བྱས་ཆེ་པར་བལྟས་ན་གཞུང་སློབ་ཀྱི་དཔེ་དེབ་མང་པོས་འཆང་ཁ་རྒྱག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་འདུག་ནའང་ནང་གི་སྒྲིང་བོར་བཅར་ཆེ་ཏ་ཅང་ཉམ་ཆུང་བ་དང་གསོན་ཤུགས་མེད་པ་ཞིག་དུ་ལྟས་འདུག་པ་མ་ཟད་ཚོ་ ཐབས་ཆོག་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱུ་ཤོག་རྒྱས་མེད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་མང་པོ་བསྐྱར་དུ་ བསྒྲིགས་འདུག་པ་ཀྱང་ལ་གསལ་བ་རེད། གནས་བབས་འདིའི་འོག་སྒྲན་ངག་གི་

ཚེགས་པ་ཞིག་ཕྱང་ནས་རང་འཛིན་ཚེགས་ཀྱི་ཆེ་མེད་བཞག་ཏེ་སྒྲན་ངག་དང་.....
 འཚོ་བ་ཟུང་ཏུ་སྒྲེལ་བ་དང་། སྒྲན་ངག་དང་སྒྲན་ངག་པའི་དཔུང་ཐེ་ཟུང་ཏུ་སྒྲེལ་བ་.....
 བོ་ཤིན་ཏུ་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བར་སྒྲན་ངག་པ་ཞིག་པ་དེ་རང་ཤོང་སྒྱིལ་བུ་ནས་.....
 སུ་མིམ་མེད་སྒྲན་པའི་དོམ་བྲག་ཕྱང་མོ་དེ་མིན་པར་སྒྱི་བའི་གུལ་ཏུ་འཆང་ནས་ཆོར་བ་.....
 དྲག་པོའི་ངར་སྒྲ་འབྱིན་མཁན་གྱི་རྒྱ་སྒྲག་ངར་མ་དེ་ཡིན་ན་ཀྱན་གྱིས་སྒྲན་ངག་ལ་དོ་.....
 སྒྲན་ཡོང་བར་མན་པ་དེས་ཅན་ཞིག་ལྷན་པ་རེད། ལུ་བ་སྒྲགས་གྱི་དེང་རབས་རིང་.....
 ལྷགས་གྱི་སྒྲན་ངག་གི་གྲུབ་མཐའ་གཙོ་བོས་དངོས་བསྐལ་རིང་ལྷགས་པ་སྒྲགས་དང་.....
 རྒྱ་ནག་གི་རྒྱ་གསར་རིང་ལྷགས་པ་དང་། དེ་རིང་བ། རབ་རིབ་པ་སྒྲགས་གང་ཡིན་.....
 ཡང་ཚེགས་པ་ཞིག་གི་སྒྲོབས་ལྷགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱང་བ་ཡིན་ལ་སྒྲོམ་སྒྱི་.....
 ཚེགས་གྱིས་དང་མེན་བྱེད་མིན་ལ་སྒྲོས་པ་མེད་པར་སྒྲན་ངག་ལ་འཛིན་པའི་རྣམ་.....
 འགྱུར་བརྟན་པོ་རེ་རེར་རྒྱང་བརྟུགས་ནས་ཚེགས་པ་ནང་ཁུལ་ཏུ་སྒྲན་ངག་བཞེ་རེས་.....
 དང་། སྒྲན་ངག་སྒྲོག་འདོན། སྒྲན་ངག་གི་བྱུང་ཆོས་ལྷན་པའི་བག་མེད་རྒྱས་སྒྲོས་གྱི་.....
 འཚོ་བ་རྒྱལ་བ་སྒྲགས་བྱས་པས་རང་གི་བྱུང་ཆོས་ལྷན་པའི་སྒྲན་ངག་གསར་བ་རེ་རེས་.....
 འཇམ་གླིང་གི་ཚེམ་སྒྲགས་འདི་ཉིད་རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲ་ཚེམ་གྱིས་བརྒྱན་པ་རི་བཞིན་.....
 མཛོམས་པར་བྱས་པ་རེད། དེར་མ་ཟད་ཚེགས་པ་ནང་ཁུལ་ནས་སྒྲན་ངག་པ་དེ་དག་.....
 ཡིད་གཙུགས་པའི་སྒྲོགས་པོར་གྱུར་ནས་མན་ཚུན་ལ་སྒྲགས་སྒྲོན་ཐེབས་རེས་བྱས་པ་.....
 བོ་སྒྲས་ཀྱང་མཛོང་གསལ་སྒྱུར་རེད། དེ་བས་སྒྲན་ངག་གི་ཚེགས་པ་གསར་བ་ཞིག་.....
 ཕྱང་བ་ནི་རང་འཛིན་པོ་དང་ལ་མཚན་ན་དེང་རབས་ཚོམ་རིག་གི་ལས་བསྐྱེད་ཡག་པོ་ཞིག་.....
 ཏུ་དོས་འཛིན་ཆོག་ཆོག་རེད།

དེའང་གཞིས་ནིང་ཡོང་དེ་ཅག་གིས་ཚོགས་པ་འདི་དངོས་ལྟ་དུ་བརྟེན་པ་
 ལུག་པ་ལྟགས་ལུག་ཏེ་སྐབས་དང་པོའི་འདུ་ཚོགས་པ་ལྟ་བུའི་སྐབས་ནས་བཟུང་ཆོཚས་
 “མི་ལྷན་ཆུང་དུ་ནས་གཏོད་པ་”འི་ཆུང་པ་བཅས་ས་པ་ནི་འདི་ལྟ་ལྟེ། 《གང་ས་ཆུ་ན་མི་

ཉིག་ཀྱི་ཚུལ་གྱི་ལ་གཙོ་བོ་འཕགས་པ་ཐར་གྱིས་ཐོག་མར་འདུ་ཆོག་པ་དེ་འཆོག་པ་
 པར་རྒྱུ་རྒྱུར་དང་རྒྱུ་ལུ་ཡི་རང་སྤྱད་པ་མ་ཟད་འདུ་ཆོག་པ་དེ་ཉིད་《གང་ས་རྒྱུ་
 མེ་ཉིག་》དང་མཆོད་མེ་ཐོད་གྱི་ཚུལ་རིག་དུ་བསམ་མཉམ་དུ་བསྒྲུབ་ས་པ་ལས་འཆེས་ལ་
 《གང་ས་རྒྱུ་མེ་ཉིག་》ཏུ་མི་རབས་གསུམ་པའི་ཆེད་བསྒྲིགས་སྤིག་གྱིས་རྒྱ་ལུ་བཞེས་
 གནང་ནའང་(དོན་དུ་ཆེད་སྒྲིག་ཅེས་པའི་མིང་ཞིག་དགོས་པ་མ་གཏོགས་དུས་དེའི་
 དེའི་རོལ་གྱི་ཚུལ་གཙོ་བོས་དག་མི་རབས་གསུམ་པས་བཟུང་ཡོད་)རྒྱུ་ལུ་རྒྱ་ལུ་
 འགྱུར་ལྟར་བྱུང་སྟེ་མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་པ་དེ་མི་ལ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་བསྒྲིགས་པས་ཆེད་
 གྱིག་ལེ་ཆོད་མི་བཟོ་རྒྱུ་ལུ་པ་དང་། མཆོ་སྒྲོན་དགོ་ཐོན་སྒྲོལ་ཆེན་གྱི་དགོ་ཆོན་དོན་
 ལུ་བཟོ་རིང་ཟེར་བས་ཆང་གི་ངར་ལྷགས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རབས་གསུམ་པ་ཆོད་པས་
 བམ་པར་གཏོང་རྒྱུ་འདོད་ལྟར་བྱུང་ནས་ཞུགས་དུང་གིས་ངར་ངར་རྒྱུ་རྒྱུ་གིས་
 “ཆོད་ཆོད་འདི་ཅི་ཞིག་ཡིན་”ཞེས་རང་ཉིད་ཡོད་ཆེད་ལ་བཞོད་འདོམས་བྱེད་མཁན་
 ཡིན་པ་ལྟ་བུའི་ངར་ནས་དྲི་བ་བཏོན་པ། ཁྱི་ལེ་མས་དཔས་དང་ཐོག་མི་རབས་གསུམ་
 པའི་ཆོག་པ་མི་གཙོ་གསུམ་སྤིག་གི་རོལ་ནས་རྒྱུར་བྱུང་གྱི་སྒྲིག་དང་འཆར་གཞི་འགོད་
 རོགས་བྱས་པ་དང་། ལུ་ཞིག་མི་རབས་གསུམ་པའི་གཉེན་པོར་བྱུང་ན་དེ་ལ་ཆོད་པ་
 ལུ་པ། མི་རབས་གསུམ་པའི་སྒྲིག་གི་དཔུང་གཉམ་སྒྲིག་སྒྲུངས་གནང་བ། མདོར་ན་
 མི་རབས་གསུམ་པ་ཟེར་ན་ང་ཡིན་ང་ཡིན་ན་མི་རབས་གསུམ་པ་ཡིན་ལྟ་བུའི་བརྒྱུ་
 རྒྱགས་བཟུང་ནའང་རྒྱ་ལུ་གཉིས་གསུམ་ཅེས་འདས་རྒྱུ་མི་གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུགས་མ་
 ལུ་པར་“ང་དེ་ལས་འབྱུང་མ་ལུ་བ་ན་མི་མིན་”ལྟ་བུའི་དམ་བཅའ་བསྒྲིག་ཏེ་དུ་རོལ་
 ལྟ་“ལུ་པ་འབྲས་མེད་པ་”རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་ནས་རང་ཉིད་དེ་ལས་བྱུང་པ་ལུ་པ་བསྒྲགས་
 ལུ་པ་ལོགས་སོ། དེས་ན་ཐོད་གྱི་དེང་རབས་ཚུལ་རིག་གི་ཨ་མའི་མངལ་ལས་བཅས་
 མ་ཐག་པའི་ཁྱེད་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་སྟེང་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་རྒྱུར་པ་བཤམས་དོན་ནི་ཅི་ཡིན་
 པ་དང་རང་རེའི་སྒྱི་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་ལས་དུ་སྒྲོངས་པར་གོགས་སྒྲུབ་དེ་འདུ་མང་དོན་

ཅི་ཡིན་ཞེན་ཁོ་ཐོས་ནི་རང་རེའི་འ་ཟད་ལུ་ཐུག་གི་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དེ་ལ་རག་
 ལས་ཡོད་པར་འདྲ་དེ། རང་རེའི་“མ་ཁས་པ”དང་“སྟན་རག་པ”ཆན་པ་དག་གི་
 རྒྱང་རྒྱུ་རང་ཉིད་ནི་ནམ་ཡིན་ཡང་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པའི་འཐུས་ཚབ་ཡིན་པ་དང་།
 རང་གིས་བཤད་པའི་གཏམ་ཁོན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ་དེ་ཁོན་ར་རིག་པའི་
 གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་རྒྱུ་ཆགས་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་པར་མ་ཟད་ཤེས་ཡོན་པའི་ཡོན་
 ཏན་གྱི་ཆེ་ཆུང་ཡང་ལོ་ན་ཆེ་ཆུང་གིས་དགར་བའི་བག་ལ་བསྟུལ་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་
 ཆགས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཁོ་ཆོས་མི་ཀུན་གྱི་མདུན་སར་རང་གིས་སྤྱངས་པའི་རིག་པའི་
 གཞུང་ལུགས་ཟེར་བ་དེ་དག་ཞོ་བཞིན་ཆགས་ནས་བསྟན་ནས་འགྲིག་པ་ལས་དེ་ལ་
 འཐུར་བ་ཐུན་ཅམ་བཏང་ན་མི་དགའ་བར་བྱེད་པ་ཉེ་བཞུག་ཁོ་ཆོས་གསར་བ་ཞེས་པ་
 དེའང་རང་གིས་འདྲོད་པ་དེ་ལས་གཞན་གྱིས་འདྲོད་པའི་“གསར་བ”ཁས་མི་ལེན་པ་
 དེ་རེད། རྟོན་གྱུ་བ་ཆེ་རིང་དང་ཞོགས་དུང་། བདུད་ལྗུ་ལྟུང་སྟགས་གང་ཡིན་ནའང་
 ཁོ་ཆོས་གཞན་ལ་“དེ་ལྟར་བྱ་དགོས” “འདི་ལྟར་བསྟུབ་དགོས” “དེ་ནི་རྒྱ་མ་ཅི་ཅམ་
 ཡོད་ཀྱི”སྟགས་དོན་སྤྱོད་གྱུར་བ་བཀའ་ཡི་ཚུལ་གྱིས་ཀུན་ལ་རྟོག་པ་ལས་བྱེ་བྱག་
 གི་དོན་ལ་ཤིན་ཏུ་ནས་ཀྱང་མྱོངས་པས་གཞན་ལ་སྟོན་རྒྱག་པ་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་མི་
 ཤེས་པ་རེད། སྟན་ཆད་ཅིག་ལ་བརྩམས་སྤྱང་ཚུལ་པ་པོ་ཆེ་རིང་དོན་གྱུ་བ་དང་
 ཞོགས་དུང་། དེད་གསུམ་གྱིས་ཉེས་དབང་གིས་ཁ་བརྒྱུ་ཤེངས་ཤིག་བྱས་པར་ཞོགས་
 དུང་གིས་ཆེ་རིང་དོན་གྱུ་བ་ལ་བརྩམས་སྤྱང་རྒྱུ་པས་པོ་ཆེ་ཞིག་འཐུབ་དགོས་ན་ནང་དུ་
 མཆན་མོའི་རྟོག་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་གི་ཞེས་བཤད་བྱང་བས་ཁོ་ཐོས་ཀྱང་
 དེ་ལ་གནས་ལུགས་ཡོད་ཀྱི་སྟུང་། རྟེན་སྟུང་མི་རབས་གསུམ་པའི་མདའ་བཅན་པོས་
 སྟན་རག་གི་ནང་མཆན་མོའི་རྟོག་འགའ་ཞིག་བྲིས་པར་ཞོགས་དུང་སྟགས་ཀྱིས་སྟོན་
 བརྟོད་བྱས་པར་མ་ཟད་གཙོ་བོ་སྟུང་ལྟུང་གིས་ཡོང་བས་སྤྱང་ཆེན་ལ་རིག་པ་རི་བཞིན་
 མི་རབས་གསུམ་པས་ཁོག་སྤྱད་སྟན་རག་ཁོན་འབྲི་བཞིན་ཡོད་ཀྱི་ཞེས་སྟུང་ཆེན་

ཉམས་པ་དེ་བཞིག་བཞོན་པ་རེད། ཁོ་ཚོས་ཁ་ནས་རྒྱུན་དུ་རང་དབང་ཞེས་པ་མ་ཆི་.....
 འདྲོན་འདྲོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ན་འང་གནད་འགག་ལ་ཐུག་དུས་མཚན་མ་ཅམ་ལ་འང་.....
 རང་དབང་མི་ཉམས་པ་རེད། འདི་ལས་གསལ་བོར་ཤེས་པ་ནི་གལ་སྲིད་མཚན་མའི་.....
 རྒྱུར་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་དགོས་ན་འང་རང་གི་རིགས་སུ་མ་ཐུན་པ་འཇམ་རང་ལ་སྒྲིབ་ཤིང་བའི་.....
 མིས་བྱིས་པ་མིན་ན་རྒྱུན་དུ་འཁྱུར་བ་དེ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཚོས་སྒྲིབ་ཀྱིན་མི་ཁྱུང་གིས་.....
 རང་གི་འདྲོད་པ་དང་འཚམས་པའི་འོད་མོར་མོ་ཞིག་བྱིས་ཏེ་གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་དེ་.....
 ལས་འདའ་བར་ཁྱུར་ན་འདྲེ་ཡིས་འཛིན་རྒྱ་རེད་ཅེས་ཟེར་བ་དེ་བཞིན་ཆོག་ཐག་.....
 གཅོད་པར་བྱེད། དེ་བཞིན་དུ་ཟི་ལིང་གི་མི་འགས་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་བ་ཤད་ན་རར་ནི་.....
 རེད་ཟེར་བས་ཁོས་ཀྱང་རར་བའི་ཚུལ་གྱིས་མཛུབ་མོ་ཀེར་ཀེར་བྱས་ཏེ་“དེ་འདྲ་ཞིག་”
 མ་རེད། ངས་བཤད་”ཟེར་བ་ལས་“ཁྱོད་ཆོས་དེ་ལྟར་འདྲོད་མོད་ངས་འདི་ལྟར་.....
 འདྲོད་”གཏན་ནས་མི་ཟེར།

ད་ལྟའི་དུས་སུ་འང་སྒྲིག་པ་པོ་མང་དག་ཅིག་གིས་མི་རབས་གསུམ་པོའི་སྒྲན་.....
 ངག་ནང་གི་དོན་གྱི་མཚན་སྒྲུང་ས་དང་། ཆོག་གི་ཆལ། ཡིད་བརྟན་གྱི་ཐེབ་སྒྲུང་ས་
 སྒྲིགས་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པར་ཆོག་ས་པ་དེའི་ནང་ན་མི་སུ་.....
 ཡོད་མེད་དང་མི་གང་ཞིག་མི་རབས་གསུམ་པོ་ཡིན་མིན་སྒྲིགས་ཆོག་ས་པའི་ནང་གི་.....
 དོན་དག་དེ་རང་གི་སྒྲིག་སྒྲུང་བྱེད་ལྟ་བུར་བཅིས་ནས་ཆེད་མོ་ཆེ་བཞིན་པ་ལྟེ། དེ་
 སྒྲན་མི་རབས་གསུམ་པོའི་ཆོག་ས་མི་ཨ་རྟོ་ལ་ལུབ་བྱང་མི་རིགས་སྒྲིབ་ཆེན་ནས་སྒྲིབ་.....
 མ་འགའ་ཞིག་གིས་ཁྱོད་རང་མི་རབས་གསུམ་པོ་ཡིན་ན་མ་མིན་ཞེས་ཆ་འདྲི་བྱས་ཏེ་.....
 རིག་གནས་གསར་བ་རྒྱུ་བས་སུ་ཁྱོད་རང་དཔོན་རན་མ་ཆ་རིང་ལུགས་ཡིན་ན་མ་.....
 མིན། ཡིན་ན་ཡིན་ཞེས་ཤོད། མིན་ན་མིན་ཞེས་ཤོད་ཅེས་འདྲི་བ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་བྱས་
 པ་དང་། དུར་ཐང་དུ་འཁོད་པའི་གྲུ་བརྩན་ཞིག་རེབ་ཀོང་ནས་མི་ཆོག་ས་གྱི་ལལ་ནས་
 གཅེར་བུར་བུད་པས་གྲུ་རྒྱན་ཁོ་མ་ལང་ཅན་འགས་དེ་ནི་མི་རབས་གསུམ་པོའི་རྒྱ་.....

སྤྱུགས་ཐེབས་པ་རེད་ཅེས་བདག་ལ་ཆོག་ཚུབ་དང་བཅས་ཏེ་ཁ་པར་བཏང་ཡོང་བ།
 རེ་རྒྱུ་མྱོང་ལ་དེའི་སྐོར་པོད་ཁྱུག་ཏུ་སྤྲེལ་བར་གྱུད་བཅུགས་ཏེ་རང་པོ་དགོན་པའི་གྲུ་
 ཆན་ཆན་པོ་ཆོད་པོ་དང་འདྲ་བ་དེ་ཆོས་དངུལ་གྱི་ཆད་པ་བཅད་པ་དང་ཆད་པ་མ་.....
 གྱུན་ན་མ་སྟོ་ཆོགས་པར་ཁང་སྐོར་རྒྱ་སྟགས་ཟེར་ནས་འཇིགས་བསྐྱལ་བ། མི་རབས་
 གསུམ་པའི་ཆ་དོན་དང་དམིགས་ལུལ་སྟགས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱས་ཟིན་
 ཡང་ད་དུང་ཡང་“སྤྱོད་ཆོའི་དམིགས་ལུལ་ཅི་ཞིག་ཡིན”སྟགས་ཟེར་ནས་དྲི་བ་སྟགས་
 འདོན་པ། མི་རབས་གསུམ་པས་ཁོ་རེར་ཆོགས་འདུ་རེ་སྐོར་བཞིན་སྟོན་དག་གསར་.....
 བར་ཐབས་ཆལ་རབ་དང་རིམ་པར་ཆོད་ལྟ་བུས་ཏེ་རང་གི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པའི་སྟོན་.....
 དག་སྟོང་ཕྱག་དུ་མ་གསར་ཆོམ་བུས་ཏེ་དུས་དེབ་དང་ཆོགས་པར། དུ་རོས་བཅས་.....
 ལུ་བཞོད་ཟིན་ཡང་ད་དུང་ཡང་“གྲགས་འགལ་མི་འདུག” “གྲུབ་འབྲས་མི་འདུག”
 ཟེར་ནས་དུ་རོས་དོན་འཁྱོག་བཤད་བྱེད་གྱིན་པ་སྟགས་སོ།།དེ་ལྟ་ན་འང་དེད་ཅག་གིས་
 ཀྱན་ལ་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ནི་མི་རབས་གསུམ་པར་ཕྱག་དོག་བྱེད་མཁན་ནི་ཁ་བ་.....
 རི་བའི་དམངས་ཁྱིམ་དང་སྟོན་དག་པ་ཡོད་ཆད་མ་ཡིན་པར་རང་གིས་མི་རུས་པ་.....
 གཞན་གྱིས་བསྐྱབས་ན་སྟོན་བཟོད་པའི་བརྒྱལ་བྱགས་སྤངས་ཏེ་མཆོ་བ་མོ་གཅིག་གིས་
 གནམ་ཁ་ཁེབས་དགོས་ཟེར་བའི་ལྷ་ཆོགས་ཅན་ཁ་ཤས་ཡིན་པས་རྗེས་སུ་དེད་ཅག་.....
 གིས་པོད་བྱེད་རབས་སྟོན་དག་གི་ལམ་གསར་བ་བཤངས་རྒྱ་དེ་གནད་ཆེ་སར་.....
 བཅིས་ནས་དེའི་སྟགས་ནས་འབད་བ་བྱེད་རྒྱ་ལས་ལམ་ཁན་ཤེས་མ་ཤེས་བྱིང་ནས་
 རྒྱག་གིན་པའི་མཁས་སྟོན་དག་ལ་བྱ་བ་རྒྱ་དོག་ཅིག་གིས་སྤར་བའི་དཔེ་བཞིན་འདྲིར་.....
 རོ་ཆན་གཅིག་གིས་ཆོག་པར་བྱ་རྒྱ་ལས་ཁ་ཡ་ཆེན་པོ་བྱེད་མི་སྤྱིད་པ་ཀྱན་གྱི་ཡིད་ལ་.....
 འཇོན་པར་འཆལ་ལོ།།



སྐྱོན་ངག་པར་དོག་ལྷག་མ་གཞུ།

བྱང་ཨ་ཁྱེན།

མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་གནས་སྐབས་ཏེ་ཉིན་རེ་བཞིན་གསེབ་ཏུ་དང་ཡུལ་.....
 སྤར་ཆགས་ཉེ་ཡི་གཏོས་ཆེན་པོའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་དུ་ཚོམ་.....
 རིག་གི་ལམ་ལ་འཇུག་པ་ནི་ཨ་ཁྱེན་ལྷག་གི་ལས་ཤིག་ཡིན་པ་འཛམ་གླིང་གྱི་འདི་རིག་.....
 གནས་ཀྱི་འཕེལ་ཚུལ་དང་ཡང་ན་མི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་འགྲན་ཚོད་དེ་ལས་རྟོགས་.....
 ཡོང་གི་རེད། ལྷག་པར་དུ་སྒྲུང་བ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལ་མཆོན་ན་ཚོམ་རིག་ཅེས་པ་དེ་ཚུགས་.....
 གཅིག་ནས་གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་ཤིག་གི་ཡི་གེ་ལས་བཅུ་མས་གྲུབ་བྱུང་ཞིང་། ཚུགས་.....
 གཞན་ཞིག་ནས་འདྲེས་འཛིང་གི་རིག་གནས་མང་པོའི་གདོང་གཏུག་ཁྲོད་ན་སོ་རྒྱུས་.....
 དགོས་པས་ན་ད་ལྟའི་ཆར་ཡང་གཞན་གྱིས་ཐོས་ཏེ་སྐྱུགས་པ་ཞིག་རང་གིས་ཨ་ཁྱེན་ལ་འབྲས་.....
 གྱིས་ལུས་གྱིན་པའི་ཆོར་བ་འདྲ་མི་རིགས་ལ་ཞེན་ས་ཤ་ཆ་བཞིག་ཡིན་ན་མི་མཐུན་པ་.....
 ག་ལ་སྤྲིད། བ་ལྷག་དེས་དེད་པའི་ནོར་འབྲུལ་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ཡི་དབང་གིས་མི་མོ་.....
 ལུས་ལུས་ཉེ་བའི་བོད་ཀྱི་ཚོམ་སྐྱུགས་ལུ་མོར་བས་བརྒྱད་ལྟའི་སྐབས་སུ་བཅུ་མས་གྲུབ་.....
 བྱུང་བའི་སྐྱོན་ངག་གསར་བ་དག་གིས་བྱུང་ཡོད་ལ། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་ལ་མི་དམིགས་.....

ཀྱི་གནས་སུ་ལོག་ཐོབ་ས་པའི་སྒྲིག་འབྲུང་གི་འགྲན་རྩོད་ཅིག་ཀྱང་བྱུང་ཡོད། ང་ཚོ་ལ་
 སྒྱུ་མཚན་ཐུབ་པའི་ཐོབ་བྱ་ཉག་ཅིག་བསྐྱར་ཡོད་པ་ནི་གསོག་པ་གཅིག་གིས་ང་ལ་-----
 གསེས་ཏེ་ཅིག་གོས་ཀྱིས་མཁའ་དབྱིངས་བསྟོད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་འདྲ་བཅས་ཡོད་པ་དེ་
 རེད།

ཡང་དགོ་ཆོས་ལགས་ནས་འགྱུར་ཆེ་ཉེ་བའི་དྲུང་ན་ཁྱུ་ཁྱུ་དུ་འགྲོ་ཞིང་།
 ཀྱུང་ཆེ་རིང་བའི་ས་ན་མཛུབ་ཀེར་གྱིས་འཕྱ་བ། ཞེས་པའི་དཔེ་དེ་མ་བསྒྲིགས་རང་
 འགྲིག་གིས་མི་རིགས་འདིའི་དོན་ལ་སྟོན་དུག་པོ་ཡང་གནད་འགག་གི་དུས་སྐབས་
 འདི་ལ་སྒྱུར་དབྱུང་དེ་ཐོན་པ་ནི་ཐ་ན་རང་དབང་དང་འདྲ་མཉམ་བཅོན་ལེན་བྱེད་
 པར་འབད་གྱིན་པའི་དུས་དེབ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་བཀར་ཏེ་ཡོད་
 ཁར་གསོག་འདོད་དང་མེད་ཁར་གཡུག་འདོད་གྱི་རྣམ་འགྱུར་བཟུང་སྟོང་ལོག་པ་
 དག་གི་མིང་ཡིག་དེ་ནས་མཁའ་ཞིག་ཡིན་ན་སྐར་མའི་ཚུལ་དུ་བཀྲམས་ཡོད་ལ་རྩོམ་
 མཁན་ལ་བཅི་འཛོག་མ་བྱས་པར་བདམས་གསེས་ཀྱིས་མི་དེ་དག་གི་པན་ཚུན་དབར་
 ལ་སྟོང་གཏམ་བཞུན་པའི་གསང་བ་སྟ་བུའི་ཁ་བར་དག་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་གི་
 ཆེད་དུ་ཁྱོམ་སྟོག་བྱས་ཡོད་པ་མིག་ཡོད་ན་ཡོད་དག་གིས་མཐོང་ཐོས་སྟོང་ཡོད་གི་རེད་
 ལ། དེ་དག་ལས་ལ་ཤས་ཤིག་གིས་དེར་མཐུན་གྱི་ཚོལ་གཏམ་ཡང་སྟེལ་འདུག

འཁྲབ་སྟོན་གྱི་རང་བཞིན་མངའ་བའི་རིག་གནས་པ་དག་གི་སྒྱུད་ཚུལ་འདིས་
 ང་ཚོ་ལ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད་པ་ནི། སྟན་ངག་ཅེས་པའི་རང་སེམས་ཀྱི་སྒྲ་ཡུལ་སྟ་
 བུའི་དག་ཞིང་དེ་དཀྱི་སྒྱུར་བ་རྒྱབ་པའི་ལས་མཁན་འགའ་ཡི་སྟུང་འགོང་དུ་སྒྱུར་འགྲོ་
 བར་རིག་ལ། ཡིད་ཆེས་གྱི་བསམ་པ་དེ་ཡང་ཡོངས་སུ་ནས་བཅོམ་སྟེ་སྟན་ངག་འབྲི་བ་
 ནི་མི་རིགས་ལ་གཡོལ་བ་དང་རྒྱན་པོ་འབྱེད་པ་ནི་འཆོ་བར་བཅར་བའི་ལོགས་བཤད་
 དེ་སྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་རང་ཤུགས་སུ་བྱུབ་ཐུབ་པོ།

ལོ་འགའི་ཡར་སྟོན་ལ་ན་གཞོན་རྩོམ་པ་པོ་ཞིག་གིས་བྲིས་པའི་《སྟན་ངག་པ་

ཀྱུ་མཚན་དང་འགྲོགས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་ཞིག་བཤད་སྤང་ལ།
དེ་དང་ལྡན་ཅིག “མར་ཁུ་ཀྱུ་མཚན་གྱི་འོ”ཞེས་པའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་མ་ཡིན་ལ་མཛོན་
སྒྲུབ་ཀྱང་མ་ཡིན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ཀྱང་ཆང་ཁ་ནས་ཤོར་སྤང་།

མཚན་མོ་དེར། དེད་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་པར་གྱི་སྒྲུབ་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཀྱུ་མཚན་
དང་ལབ་སྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ལ། ཁ་བཤེད་ནང་དོན་ཡང་ང་ཚོ་ལྟར་མོང་
ལ་དབང་པའི་སྒྲུབ་དག་དང་སྒྲུབ་དག་གི་སྐད་ཆ་ལས་མ་འདས།

ཨ།

སྒྲུབ་དག་སྐྱེད་ཏུ་ས་ངེས་པར་ཏུ་ཀྱུ་མཚན་གྱི་སྒྲུབ་དག་ཀྱང་སྐྱེད་དགོས་པ་
ཞིག་རེད།

ཀྱུ་མཚན་གྱི་སྒྲུབ་དག་ནི་ཀྱུ་མཚན་གྱི་གཤིས་ཀ་དང་འདྲ་བར་བྱི་གསལ་
ནང་གསལ་ཅིག་རེད་ལ། ཁོས་བཤད་པ་ནང་བཞིན་བཅེ་བའི་ཁྱོད་ཏུ་ན་བྱུག་ཅིག་
ཀྱང་བསྐྱེད་སྟོན་པ་རེད། དེས་ནི་“སྒྲུབ་དག་ནི་ནམ་ཡང་ན་བྱུག་གིས་འབྱི་
དགོས་”ཞེས་པའི་ཁོའི་སྐད་ཆ་དེ་བདེན་དབང་བྱས་པ་རེད།

ཁོས་བཤད་ན། སྒྲུབ་དག་ཡིན་ན་འདྲ། མི་ཡིན་ན་འདྲ། ང་ཚོས་
གདོང་བགས་རྒྱུན་མ་དེ་ཅིས་ཀྱང་འདོར་དགོས་ཟེར། སྐད་ཆ་འདིས་ནི་ཁོ་རང་ཉིད་
གྱི་གཤིས་ཀ་དང་བསམ་སྒྲོ་མཚན་པ་ཡིན་ལ། ཁོའི་སྒྲུབ་དག་གི་ཡང་སྐྱེད་ཡང་མཚན་
གྱིན་ཡོད་པ་མིན་ནམ།

ཨ།

མཛོན་ན། མར་ཁུ་ཀྱུ་མཚན་ནི་བདག་གི་ངོ་ཤེས་སུ་གྱུར་པའི་གྲོགས་པོ་ཚོའི་
ཁྱོད་གྱི་བྱི་གསལ་ནང་གསལ་གྱི་མི་གཅིག་ཏུ་ཡིན་ལ། ཁོའི་མཛོན་ནས་བདག་གིས་ཀྱང་
བྱི་བགས་རྒྱུན་མ་ཞིག་གྱོན་མི་དགོས་པ་ནི་ཅི་འདྲ་སྐྱིད་ཨང་།

དུངས་ཞེན་ལ་སྐྱེ་བ།

——འབྲོང་ལྷག་གི་འབྲོང་རྒྱུ་དམར་ལྗང་མ།

ཨ།

ཁྱོད་ཀྱིས་ཟླ་འོད་ཀྱང་དཔེན་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་ཡིད་ལ་བཟུང་ནས། མར་མེ་
རྒྱུ་གང་གི་འོད་ཟེར་དྲན་བྱུང་ངམ།

ཁྱོད་ཀྱིས་ཁ་བ་ད་དུང་འབབ་ཀྱིན་པའི་མུ་ཐང་ཞིག་ཡིད་ལ་བཟུང་ནས། ཉི་
འོད་འཇམ་པའི་ཞོགས་པ་ཞིག་དྲན་བྱུང་ངམ།

ཨ།

མཚན་མོས་བསྐྱེད་ཡོང་བ་ནི་སྤྲུག་ནག་པའི་ལུན་པ་ཁོ་ན་ག་ལ་ཡིན།
འོད་གསལ་གྱི་ཟླ་བ་དང་ཁྲ་ལམ་མེའི་སྐར་མའི་ཚོགས་ཀྱང་ང་ཚོའི་འདྲི་
འདུན་དང་ཉ་ཅང་འཚམས་པ་མ་ཡིན་ནམ།

ཨ།

ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱུང་རིང་ཞིག་སྤྱོད་ནས་ལྷན་རིང་འགོར་བྱིན། ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱུང་རིང་
ཞིག་སྤྱོད་ནས་ལྷན་རིང་འགོར་བྱིན།

ཡིན་ན་ཡང་། ཁྱོད་རང་ད་དུང་ཐག་རིང་ཞིག་ལ་སྤྱོད་པའི་འདུག ཡིན་ན་
ཡང་། ཁྱོད་རང་ད་དུང་རང་ཉིད་ལས་བརྒྱལ་མི་འདུག

ཨ།

མི་སྤྲུག་པའི་རྒྱ་ནི་མི་ལུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་ལས་གཞན་སུ་ཞིག་གིས་བཅོན་

དབང་གིས་བསྐྱུན་པ་ཤོད་སྔགས་ལ་འཇུག་པའི་ཕྱིན་ནའང་། མཐེ་སྔགས་ཀྱི་རང་ཤོད་-----
ནས་བསྐྱུན་ཐབས་པ་ཞིག་ཕྱིན་ཆོད་མི་འདུག།

41

ར་ཚོ་ཚོག་གིས་ཁོས་དེ་འདི་སྐུ་མ་སྒྲོག་སྒྲུ་མོ་ཁོག་གིས་དམ་དུ་བརྒྱུ་ཡོད་

ར་ཆོ་བདག་མེད་ཅེས་པའི་ལྷགས་ཐག་སྒྲིམ་པོ་ཞིག་གིས་དམ་དུ་བསྟེན་ཡོད།

ཡིན་ནའང་། དེས་ནི་ང་ཚོའི་ཉམ་སེམས་ཀྱི་མི་ལྷོ་གཞོན་མི་ལྷན་

541

ཁྱེད་ཀྱིས་དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱང་ཁུ་དང་དབྱར་གྱི་མེ་ཏྲག་ ལྷན་གྱི་རྒྱ་འཛིན། དཔྱར་
 ཀྱི་ཁ་བ་དག་གི་རང་དབང་ལ་ཚོལ་དཀའ་བ་འི་བཞིན། ལྷན་དག་པར་ཡང་བྱི.....
 གསལ་ནང་གསལ་གྱི་མེམས་པ་ལྷན་དུ་འཇུག་རྒྱལ་ས།

७५।

དཀོན་མཆོག་གིས་བྱིད་ལ་ཡང་གཞན་དང་འདྲ་བའི་ལག་ཁྱུང་ཆ་གཅིག་བསྐྱུན་
ཡོད་པ་དེ་ཤིས་ཆོ། བྱིས་ད་དུང་གཞན་སྤྱིག་ལ་མགོ་བོ་སྐྱུར་ནས་ལག་ས་མ་ཐེར་
དགོས་དོན་ཅི་ཡོད།

མི་དང་སྒྲིལ་བྱུང་པར་ནི་སྒྲིལ་ཡུལ་ན་ཡོད་པ་དང་མི་ནི་མི་ཡུལ་ན་ཡོད་པ་དེ་
ཅེས་མ་ཡིན་པར། མི་ཡིང་ལ་རྩོལ་དང་བསམ་གཞིགས་དེ་སྒྲིལ་སྒྱུ་འཕྲུལ་དང་-----
བཟུང་ཆེ་རི་འདྲའི་རྒྱབ་ས་ཆེ་མང་།

641

ཁྱེད་ཀྱིས་ར་ཆོར་ཉི་ལ་རྒྱ་གར་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་ཆེན་པོ་གཉིས་པའི་ངས་དགོས་
དོན་ནི། ཁྱེད་རང་ནུས་ཡང་བྱ་ཅེ་གོ་ཅེ་ལས་པ་རྒྱ་ལ་ཐུབ་ཀྱིན་མེད་པས་ཡིན་ནུས།

৬৭।

དལྱུང་པལྱུང་ན། མི་ནི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་དགོས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ལམ་
ཡང་ཁྱིམ་སྤྲུག་གིས་འདྲེ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་འདུག།

६५१

ཆས་སྒྲ་བ་ནི་ཁྱེད་ལ་སྒྲིང་སྒྲིབ་ས་མེད་པ་ས་རེད།

སྒྲིང་སྒྲིབ་ས་མེད་པ་ནི་བྱུང་ལ་ཏཱ་སེམས་མེད་པ་ས་རེད།

ཏམ་སེམས་མེད་པའི་མི་ནམ་ཡང་ཁོམ་འདུག་པ་འདི་རེད།

EN

ཤེས་རིག་ཡོད་ཚད་གཙུག་ཏུ་བཞེགས་ནས་ཚད་འདས་ཀྱིས་རྫོང་ས་དང་
བྱེད་པའི་མི་བུ་རྣམས་ཞིག་ར་ཆོའི་མ་རོལ་ནས་བཟུང་ལམ་ལངས་བྱས་གྱིན་ན་ཡང་།
ད་ལྟའི་བར་ཏུ་ར་ཆོའི་ཡར་རྒྱན་གྱི་གནས་མཆོག་གར་ལ་ཡར་རྒྱབས་ཡོད་ཅང་།

341

གཤམས་ཅན་དང་ཆེན་མོར་གསལ་བ་དག་གིས། འདི་ལྟར་བྱེད་མི་ཅུང་དང་དེ་
ལྟར་ལྟུང་མི་འོས་ཞེས་པའི་ཚབ་དུ་འདི་ལྟར་བྱིས་ཤིག་དང་། དེ་ལྟར་བྱིས་ཤིག་ཅིས་
པ་འདོག་དཔོས་པ་མིན་ནམ།

ଅ

ལྷན་དག་པའི་སྐུ་མཆོད་པ་ཡང་གཅེར་བུ་ཡིན་པ་སྟན། ཁྱོད་ཀྱིས་ད་དུང་ཡང་རྩ་
ལྷན་ལ་བྱུག་པོ་ཞིག་གིས་མི་གཅང་པའི་ལུས་པོ་གཤིག་དམོག་དོན་ཅི།

64

ཁྱེད་ཀྱིས་མི་རབས་གསུམ་པ་ནི་དྲི་བསྐྱར་ཞིག་ཏུ་བསམ་ནས་ཉེ་ཙམ་བཏུང་.....
 དགོས་མེད་ལ། ཁྱེད་ཀྱིས་མི་རབས་གསུམ་པ་ནི་ནད་ཡམས་སྤིག་ཏུ་བཙིན་ནས་བྱང་.....
 ཏུ་བཏུང་དོན་ཡང་མེད་དེ། དེ་ནི་རང་དབང་གི་ནམ་མཁར་འཕྱུ་བའི་རྒྱན་པ་དཀར་.....
 པ་ཞིག་ལྟེ། བམ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ཉིན་མོའི་ཉི་མ་དང་འགྲུག་མི་རྒྱུད་ལ། རྟག་ཏུ་ཁྱེད་.....

ཁྱི་མཚན་མོའི་རྒྱ་འོད་ཀྱང་སྒྲིབ་མི་སྲིད།

ཨ།

ཕམ་ཁའི་ཁྱོད་ནས་ཁ་གཡར་ས་འཆོལ་བ་ནི་འཆི་བདག་གི་མདུན་ནས་དུར་ས་
རྒྱ་བ་ཉེ། རྒྱལ་ཁའི་མདུན་ནས་མགོ་འཕངས་མཐོ་བ་ཡང་བྲག་རིའི་ངོས་ནས་.....
འདྲིགས་ཐག་གཏོང་བ་དེའོ།

ཨ།

ང་ཆོས་ནམ་ཡང་ཐོད་ཁྱི་མིག་རྒྱུང་གཡར་ནས་ཐོད་ལ་ལྟ་བ་མ་གཏོགས་འཛམ་
སྐྱིང་གི་མིག་རྒྱུང་གཡར་ནས་ཐོད་ལ་ལྟ་བ་ཞིན་མི་འདུག ཡང་ན། ཐོད་ཁྱི་མིག་.....
རྒྱུང་གཡར་ནས་འཛམ་སྐྱིང་ལ་ལྟ་བ་མ་གཏོགས་འཛམ་སྐྱིང་གི་མིག་རྒྱུང་གཡར་ནས་
འཛམ་སྐྱིང་ལ་ལྟ་བ་ཞིན་མི་འདུག།

ཨ།

ངའི་སྣང་ཆོད་ཞིག་ལ། ང་ཆོར་མཚན་ན་གཞན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བསམ་པ་དང་.....
གཞན་གྱིས་རི་ལྟར་བསམ་པ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི། བདག་གིས་ཅི་ཞིག་བསམ་པ་.....
དང་བདག་གིས་རི་ལྟར་བསམ་པ་དེ་ཡིན་འོས།

ཨ།

ཁྱོད་གྱིས་ཤི་ཟིན་པའི་མི་འུ་ཞིག་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ལས།
གསོན་དགོས་པའི་དོན་ཉིང་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་སྟོབས་པ་སྒྲིད་དགོས་པ་མ་ཡིན་ནམ།

ཨ།

རིང་ལྷགས་གཅིག་གིས་མི་རིགས་ཤིག་དར་སྒྲིལ་གཏོང་བར་འདྲོད་པ་ནི་སྟོང་.....
བསམ་རིང་ལྷགས་ཤིག་ཡིན་པས་ན། ང་ཆོར་མ་ལས་རྒྱ་འགྲན་སྒྲིང་གི་རྩོལ་གྱིས་རིང་
ལྷགས་མང་པོ་ཞིག་འཆོ་ཆག་ཆོག་ཡིན་པས་མ་ཕྱུང་།

ཨ།

五五五五五五五五五五五五五五五五

རྩལ་མེད་པ་ཤད་ན། ང་ཚོའི་བཀྲོ་སྒྲིང་གི་ཁ་ཕྱགས་ཚུད་སྒྲིང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་.....
 གྱིན་འདུག་ལ། ཚུད་སྒྲིང་གི་རྣམ་པ་ཡང་འཛང་འདུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱིན་པའི་ཁ་སང་
 དེ་རིང་གི་ཏུས་འདིར། བདེན་པ་བདེན་རྩལ་གི་སྐྱེད་ཆ་བཤད་ནས་དོན་ཐོག་.....
 གནད་ཁེལ་གྱི་གནས་ལུགས་སྤྱང་མཁན་སྤྲེལ་དམ།

༡༩། སྐུ་བསྟན་པའི་དཀོན་མཆོག་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ཨིང་ལས་
གསུམ་པའི་རྒྱུ་རྫེ་ལྷན་པའི་ཁྲིམས་ལྟར།



མི་རབས་གསུམ་པ་ཞིག་གིས་བསྒྲགས་པ།

ཆོག་ཏུ་ཤེས་རབ་དོན་མེད།

ཐོད་ཀྱི་དང་རབས་སྟན་ངག་པའི་མི་རབས་གསུམ་པ་ཟེར་བ་ནི། ཐོད་ཀྱི་སྟན་ངག་པའི་དབྱར་ཆེས་མཐུག་པའི་དུས་ཀྱི་མི་རབས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེ་ལས་མི་རབས་གསུམ་པའི་ཆོག་ས་མི་དངོས་དག་ནི་མི་རབས་འདིའི་སྟན་ངག་གི་གདོང་ལེན་པ་ལག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན། ད་ལྟ་ཁོ་ཆོན་ཐོད་ཀྱི་ཆོས་སྟེགས་སྟེང་གི་ཆུ་ཁ་ཆེ་བའི་མི་རབས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། འདིས་ཁོ་ཆོན་མ་ཤེས་ཆད་མེད་ཀྱི་མི་རབས་ཤིག་ཡིན་པའང་རྒྱུ་ལྡན་འདུག།

ཐོད་ཆེན་པའི་སྟན་ངག་གི་ལྷ་རྒྱས་གསར་བ་ཤིག་ཁ་བྱེ་མ་ལན་གྱི་མི་རབས་འདིས་ཐོད་མི་རྣམས་སྟན་ངག་དང་ཉེ་བར་བྱས་ལ་ཆོག་རྒྱན་གྱི་སྒྲིན་རིམ་ན་འབྲིམ་ས་པའི་ཐོད་ཀྱི་སྟན་ངག་དེ་ཉིད་ཁ་སྐད་ལའང་བཅར་དུ་བཅུག། དོན་དུ་སྟན་ངག་ནི་ད་ཆོད་འགྲོགས་འགྲོགས་ལ་ཡོད་ཀྱང་ད་ཆོས་དེ་ལ་ཁ་ལ་མ་བྱས་པས་རེད། དོན་དུ་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དེ་ཆོན་སྟན་ངག་དང་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྟན་ངག་ནི་ཁྱོད་ནས་མི་འདྲ་ཞེ། ཁོང་ཆོན་འཆོ་བ་ནི་ཁང་བའི་ནང་ན་ཡོད་པས་སོ། །

མི་རབས་གསུམ་པའི་སྟན་ངག་པ་དག་ནི་དུས་རྒྱུན་དུ་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་གི་མི་དང་གཤིབ་གཤིབ་ལ་ཡོད་པ་དང་ཆེ་མདོག་སྐྱམ་མདོག་གི་ཤུབས་དེ་ལའང་འཇུག་བར་མི་སྟོ། ཁོ་ཆོས་ཆང་འཐུང་ལ་དུ་བ་འཐེན་པ་དང་འདོད་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱང་གང་མོས་བཞིན་རོལ་སར་བྱེད།

མི་རབས་གསུམ་པར་དགའ་ཡང་ཚོག་ལ་སྤང་ཡང་ཚོག་གལ་ཏེ་ནམ་ཞིག་མི་
རབས་གསུམ་པའི་རྩན་རག་ལ་སློག་མཁན་མེད་པའི་རྩལ་གིག་མ་གར་བ་དེ་སྤྲིད་རྩམ་
རབས་གསུམ་པའི་རྩན་རག་པ་དག་གིས་ཐུམ་ཐུད་རྩ་རྩན་རག་འཁྲི་སྤྲིད་ལ་རྩན་རག་
དང་འཁྲིལ་བའི་སྐད་ཆ་དང་སློད་པ་སློང་མི་གོང་བམང་པོར་ཚོའི་མིག་ལ་མངོན་
བར་བྱ་ངེས།

ངས་ནི་ཐོག་མར་མི་དེ་ཆོའི་མིང་ཆགས་པར་དང་དུས་དེའི་དག་གི་ཐོག་ནས་.....
 འི་ག་པ་ཡིན་ལ་བཅུ་མ་ཆོས་སྒྲིག་པ་ལས་འདི་འདྲའི་ཆོགས་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་བ་
 ཡིད་ལ་འདང་འཆར་མ་ཆུང་། རྗེས་སུ་ཟི་མིང་ནས་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྐབས་དག་འདྲ་
 ཆོགས་མེད་ས་དང་པོ་འཆོགས་པ་ལ་བཞུན་ནས་ཁོ་ཆོ་དང་འབྲེལ་འདྲེས་ཐོག་མ་དེ་.....
 ཡུང་། དེ་དུས་དེ་ཆོ་སྐར་ནས་རང་རང་གི་བཅུ་མ་ཆོས་ཀྱིས་ངོ་སྤྲོད་ཟིན་པ་ས་ཆ་མེད་
 རྒྱས་མེད་ཅིག་ལ་འབྲུད་པའི་སྐབས་པ་མི་འདུག རྒྱལ་ས་དེར་དེ་ཆོས་པ་ཆུན་ལ་སྐྱབ་
 རྒྱ་ལྟ་བུའི་མཛོལ་བཅེ་སྟེར་བ་ཡིན་ལ་དཔུང་བ་མཉམ་གཤིབ་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་སྐབས་དག་དེ་
 རྒྱུགས་གང་མཛད་ནས་ཡང་ཆེ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུལ་བའི་དེ་འདྲུན་འཆིང་བ་ཡིན།

མི་རབས་གསུམ་པའི་ཚོགས་མི་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་བསམ་སྒོ་བརྟ་ཚུལ་དང་རོལ་.....
 ཚེད་ཅི་རེགས་ཀྱི་ཚོས་པ་མི་འདྲ་བ་གང་འདྲ་བྱུང་ཡང་དེ་ལ་དེ་ཚོད་ཀྱི་བསམ་ཤེས་.....
 གཏོང་རྒྱུ་འདོད་པ་འདྲ་བ་ལྟར་ཡིན།

མི་རབས་གསུམ་པ།

སྐབས་ཆེན་བདེ་གྲུ།



༡

ཡབ་ཀྱི་མིག་རྒྱུ ཡུལ་གྱི་རྩལ་རྒྱུ
 བྱུག་གིས་བརྒྱུམས་པའི་མ་ཁི་ཡིག་རྒྱུ
 མདོན་སྐྱུལ་གྱི་བར་དོ བསྟན་གྱི་བར་དོ
 རྒྱང་ས་འཁོར་གྱི་རྒྱང་བརྒྱུ་དགྲོགས་གིན་པའི
 རི་རྒྱུང་དག་གིས ཁ་བའི་བྱང་དང་མེལ་གྱི་རི་ཕོ་རྒྱུག་ཆག་རྒྱ་བྱང་རྒྱལ་ན
 མི་རབས་གསུམ་པས ཞུ་བ་འབྱུང་བཞིན འཁྲིག་བསྐྱོད་གིན
 ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་བསང་སྤྱད་གིན
 རྩལ་སྐྱུགས་སྐྱུ་རྒྱུར་བའི་རྒྱུ་ཆ་བཤད་གིན
 རང་ཉིད་རྒྱུད་པའི་རྒྱུས་ཕོ་མོ་ཆོའི་རྒྱུད་པ་དགྲུག་གིན་ཡོད
 རྒྱུ་མེས་པགས་པ་རྒྱུར་བཤུས་རྒྱུ་ལུས་ཕོ་གཉིས་གིན་ཡོད
 གང་ས་གང་ལ བྱང་དོན་སྐྱུ རྒྱལ་གཞུང་རྒྱུ
 འདོམས་སྐྱུ དབྱངས་ཅན་མའི་ཆས་གཉིས་གྱི་སྐྱུབས་སྐྱུ
 ཉི་འོད་གྱི་གསེང་རྒྱུ ཆང་ཁང་རྒྱུ བསྟོན་ཁང་རྒྱུ
 རྒྱུ་ཆོར་མ་སངས་རྒྱུས་རྒྱུ་མའི་སྐྱུ་གསེབ་རྒྱུ

༩

དབྱར་ཀ་ ཆར་ཆུ་མོད་པའི་དུས་ཚིགས་
 འོན་ཏེ་མི་རབས་གསུམ་པའི་མིག་ཆུར་ཐན་པ་བྱུང་
 དཔུན་ཁ་ ལྷགས་རྒྱུད་དུས་པར་བྱུག་པའི་དུས་ཚིགས་
 འོན་ཏེ་མི་རབས་གསུམ་པའི་བྲག་ཆས་མེ་ལྷག་གཙུག་པ་
 ལྷན་ཁ་ ཆུ་མགོ་འི་ཉི་འོད་འཕྱོར་པའི་དུས་ཚིགས་
 འོན་ཏེ་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྤྱ་སྒྲུལ་སྒྲིན་དཀར་སྒྲིག་
 དབྱིད་ཀ་ མེ་རྒྱ་འཕྱོར་བཞུགས་པའི་དུས་ཚིགས་
 འོན་ཏེ་མི་རབས་གསུམ་པའི་སེམས་ཁ་འབྱུག་པས་བྱུང་
 གདོད་ནས་མ་བཅོས་པའི་རང་བྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་དེ་
 སྤང་ལམ་གྱི་རས་རྩལ་ཞིག་ལྷར་རྒྱུད་གིས་ཁྱེད་ནས་
 རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིལ་ཁྱེད་གི་ཐེམ་པར་དལ་བྱར་རྒྱུད་དུས་
 བཅེ་སེམས་གྱིས་སྒྲིལ་པའི་མི་རབས་གསུམ་པ་ཆོས་
 རྒྱུད་ཁྱེད་གི་སྤྱལ་གཞུང་དུ་མེ་བཅའ་འཛིན་ཅིང་
 སྤང་རྒྱུད་ཀྱི་བར་སྤང་ལ་སྤྱན་དག་སྤྱར་
 སྤྱན་དག་ལས་འཕྱོར་པའི་བྱ་སྤྱད་འོད་ཁྱེད་
 མཐོ་ས་ནས་མཐོ་སར་ཁྱེད་ཏེ་རྒྱུད་པའི་རྩ་བར་ཐེམ་
 དེ་ནི་རྒྱུད་ཀྱིས་འདོད་ཆགས་དང་བཅས་པའི་མིག་གིས་འཛིན་ཐབས་བྲལ་ཁིང་
 གཏི་སྤྱུག་དང་བཅས་པའི་པར་ཆས་གྱིས་ཀྱང་ལེན་ཐབས་བྲལ་ལོ་
 ཁ་གཡང་དང་བསྟོད་ཆོག་གིས་བཟོས་པའི་འོ་མར་རྩལ་བས་
 འབྱུག་གི་མཆོད་མེ་དག་ལ་མེ་ཁ་གསོ་དུས་

གཡུ་ཡི་གཞིར་བ་ཞིག་གས་ཆག་དུ་སོང་བ་དེ་བཞིན་
 རྒྱུད་ཀྱི་སྤང་སྤྲོང་ས་ཚུ་མོ་དང་ཐུ་ཆག་གིས་གང་ཞིང་
 བདག་གི་ནམ་མཁའ་དུ་སྒྲིན་ནག་པོས་བསྒྲིབས་
 རྒྱ་སྤྲེལ་བ་ཞིག་དང་འདྲ་བའི་སྒྲིལ་པོ་ཞིག་ཟིག་དང་ཁ་
 སྒྲ་དང་བྲང་ཁ་བཅས་ཐལ་རུལ་སྒྲུ་བོས་གཡོགས་ཏེ་
 ཅི་ཞིག་ལ་སྒྲག་པ་བཞིན་ཐོས་ནས་ཡོང་
 དེའི་རྗེས་ན་ མི་འདེས་ལག་དུ་ཆང་མོར་རེ་ཐོགས་ཤིང་
 བུད་མེད་རེས་སྐྱ་གྱ་རེ་བྲིད་ནས་འོངས་དུས་
 རེ་རྒྱས་ཀྱི་དེབ་ཐེར་རོས་ནས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་མངོན་ཡོང་བ་ལས་
 མི་རབས་གསུམ་པ་མངོན་མི་འོངས་ཏེ་
 ཁོ་ཆོས་སྟན་རག་ལས་བྲངས་པའི་ལྷགས་སྒྲིག་དག་གིས་
 རང་ཉིད་དམ་དུ་བཅིངས་ནས་
 དེའི་ལྗེ་མིག་རྒྱུད་ལ་གཏད་ཟིན་
 གྱེ་གྱུ་བ་ ལྗེ་མིག་རྒྱུད་ལ་གཏད་ཟིན་ གྱེ་བུད་མེད་ ལྗེ་མིག་རྒྱུད་ལ་གཏད་ཟིན་
 ཁོ་ཆོས་མེ་མོང་མེལ་བུར་བཅག་ནས་རང་ལུས་ལ་ལྟ་བཞིན་ན་རེ་
 “སྟན་རག་ནི་རྒྱན་ཆ་མ་ཡིན་པར་ཆོ་སྤྲོག་ཡིན་པས་
 དེད་ཅག་ད་ལྟ་སྟན་རག་དུ་གྱུར་ཟིན་
 གནའ་མོའི་ཅོང་སྒྲ་དེ་རྒྱང་ས་འཁོར་གྱི་དུང་བར་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་
 ད་ལྟ་དེད་ཅག་གིས་ཀྱང་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་མི་ཞིག་ལྟར་དེ་ལ་རུང་ག་རྒྱག་ཆོག”
 ད་ལྟ་ གནས་མོ་འབྲུམས་ཟིན་ ཤིང་ཁང་བདེ་བས་ཟིན་
 འཇག་རྒྱའི་གསེབ་ཀྱི་ཕྱེ་མའི་བྱ་གར་
 བཅེ་དུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་དག་དལ་མོར་ཐིམ་

ཚ་འབྲུལ་གྱིས་ཟིན་པའི་ས་གནི་འདི
ཚ་འབྲུལ་གྱིས་ཟིན་པའི་མི་རབས་གསུམ་པ་དང་མཚུངས་ཏེ
སྐབས་ཉེས་ན། རྒྱུ་མཐུན་གསུམ་པ་གཅིག་འཛོལ་པའི་བྱིར་དུ
རང་སྐོག་མི་གཅིང་པའི་དེས་པའང་བྲུལ་ལོ།



བོད་ཡུལ་ཁུལ་བའི་ཟིན་བྲིས།

མདའ་བཅན་པོ།

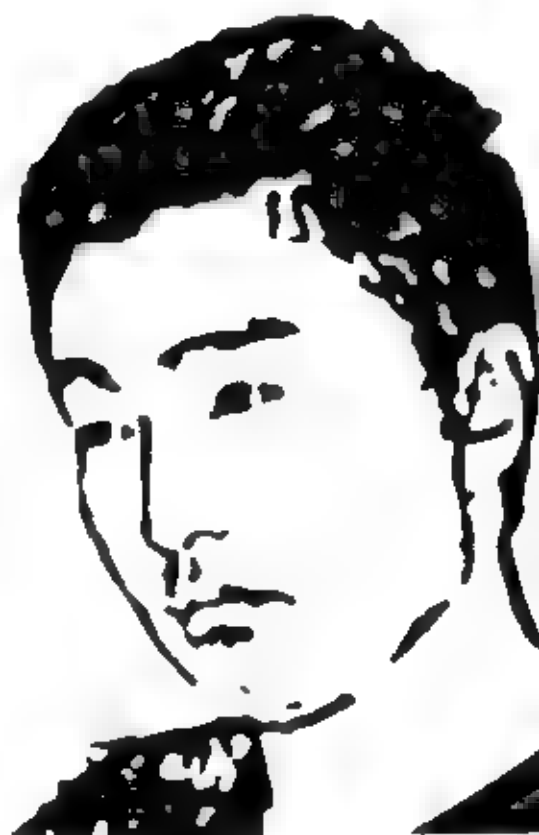
ལྷན་དག་པ་ན་རེ།

རང་ཉིད་ནི
 ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་སྤྱང་གི་རིན་གོང་ཆེས་དམའ་བའི
 ཅི་ཞིག་ཉ་བྱེད་དུ་གོམ་བ་སྤྱོད་དུས་
 འབྱམ་ཁུལ་ཡང་
 བང་མཛོད་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱན་མཐོང་བ་ཞིག་ལྟར་
 འཆོལ་གྱིན་བ་ཡོད་ཆད་ཀྱི་སྤྱང་ནས་
 ད་དུང་ ཅི་ཞིག་བཅལ་ཏེ་རྒྱེད་ཀྱི་མི་འདུག།

——སྤྱན་འགྲོའི་གཏམ།

1

ལོ་རྒྱུས་ཏྲ་ཀྱབ་ནས་ལུང་བ་དང་
 མཆོའུ་ཁུང་ཁུང་དག་ ཡུན་རིང་ལ་
 ཁོལ་མ་སྤྱོད་བའི་ཁུ་འབྱུག་ཇ་མ་གང་རེ་སྟེ་
 དས་ རང་ཉིད་གི་བའི་དཔུགས་སྒྲུ་ཡང་སྟོས་མ་ཐུབ།



འོན་ཀྱང་ བྲང་ཁར་ཡང་ཡང་སྒྱུར་བ་ལས་
གས་ཆག་རྩུ་ལུ་དག་ཀྱང་འཛོར་རྩུ་མ་བཅུག་

ནམ་མཁའི་མེ་ལྷེ་སྒྲོན་པོ་ཡུན་རིང་དུ་འབར་རུང་
ལྷ་སྒྲུང་གི་གངས་རི་འབྲུག་ལ་འབྱར་བས་
མིག་ཚུ་ཡང་
ཁེར་རྒྱུང་གི་དབུ་ཚེ་ནས་སྐབ་ལ་འགྲིལ་སོང་།

དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ ལུ་ནི་
 རུམ་ཡང་རེག་མི་བྱུང་བ་དེ་ཡིན་ལ།
 དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ ལུ་ནི་
 རང་གི་བྱང་ཁ་བརྒྱ་བའི་རང་ནིད་དེ་ཡིན་ལདུག།

2

ཀླུ་པ་མི་དེ་དེ་སྐྱུ་གཤམ་ཅིག་ལྟར་འདུག་ཀླུ་པ་གྱིས་
པ་མོ་པ་གྱི
འདྲིམ་ཀླུ་པ་ལྟ་བུའི་དྲན་འོས་པ་དག་དྲན་ཡོང་ལ།

ཞེས་པ་གི་རང་ཉིད་
ཡིག་ཚེགས་ཀྱི་ཐབས་ཁུང་དུ་ཇི་ལྟར་བཟང་ས་རུང་
བྲང་ཁ་བསྐྱེད་ཅིག་ལྟར་འབར་མི་འོངས་

འོན་ཀྱང་ཉི་ལྔ་བ་ཀྱི་ཐང་ཆེན་ཁ་ནས་
གྲེས་བྱལ་གྱི་ཁ་དབུགས་གསེར་ཁུ་ལྟར་བཞུར་འོངས་དུས་

དོ་དགོང་ཡང་ངས་
སང་ཉིན་འཆོལ་བའི་སྒྲིབས་པ་གཉིད་མི་སྤྱིད་

3

རྒྱུང་མ་རྟེན་པར་རྒྱ་བཞིན་པའི་
རྒྱུང་གི་རྒྱུང་དང་
ནམ་མཁའ་ནམ་མཁའ་འཛོག་པའི་
མགོ་ཐོག་གི་སྒྲིང་བ་སྒྲིང་སྒྲིང་པོ་

སྤྱིད་པ་ནི་
བཀོད་སྒྲིག་མེད་པར་ཆགས་པས་
ཐོད་ཡུལ་རྟེན་རྒྱུ་དེ་
ནར་སོན་རྒྱུ་དང་འདྲ་པོ་འདུག་

རྒྱུང་རྒྱུ

ཁྱོད་ཀྱི་རུས་པ་ན་དུས་
ཐག་རིང་ན་
དུན་མཁའ་ཞིག་ཅི་ལ་མེད་



ལུག་པ་མྱོང་བ།

ལུ་ལུག་མྱོན་མོ།

མཆན་མོར ཡོད་ཆད་མི་ལམ་གྱི་འདམ་དུ་བྱིངས་པའི་མཆན་མོར

ལུག་པ་ཁོ་ན་ནི་དག་ཟོད་མཆན་མོའི་རྩི་བོ་ཡིན

ཁོས་མུན་ནག་གི་ཟབ་སུན་ལ་བསྐྱད་ཡང་ཡང་རྒྱག་པ་ནི

ཁོ་ལ་མཆོན་ན་ང་ཆོའི་སང་ཉིན་གྱི་ཆད་དུ་ཡིན

སང་ཉིན་གྱི་ཉི་འོད་དྲོན་མོའི་ཆད་དུ་ཡིན

ཡིན་ནའང ཁྱོད་ཆོས་མཐོང་མི་སྤྲིད

ཁྱོད་ཆོས་དངོས་ནས་མཐོང་མི་སྤྲིད

ལུག་པའི་སེམས་ཁོང་ན་མཐོ་ཞིང་བརྩིད་པའི་གངས་ཅི་ཞིག་གྲོང་རེར་འགྱིང་ཡོད

འུག་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟོ་ལྟོ་བཞུག་པའི་མཆོ་མ་ཞིག་
ཞེས་པའི་འབྲི་ཡོད།

ནམ་མཁའ་ལྷོ་བསངས་མའི་འག་གི་མངའ་བའ་བསམས་ནས
འག་བས་སྒྲ་མོ་ནས་བདེ་སྦྱིད་བོར་སོང
འག་བས་སྒྲ་མོ་ནས་ཞེན་ཆགས་བརྟེན་སོང
རྒྱ་ལྗང་ལ་ཉི་འོད་ཀྱིས་མ་དག་པའི་སྒྲ་རྒྱ་ལ་དེ་དེར
འག་བས་བསམ་གཟས་ནས་རང་ཉིད་ལ་མནར་གཅོད་གཏོང་གིན་
འདྲག

ཞེས་པ་རེ་རེར་ ལྷག་པ་མཉམ་དུ་གཟིམ་པ་ནི
ལོང་བར་གྱུར་བའམ་ཡང་ན་རྒྱུན་གཞན་མ་ཡིན་པར
དེ་ནི་ཁོའི་བསམ་དོན་ཞིག་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྱུར་པས་ཡིན་ཏེ
ང་ཚོར་ནི་འོད་ཅིག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ
ནི་འོད་གིས་ལྷག་པའི་ཡུལ་སྤྱིངས་གིག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ

མག་མོག་གིས་འཛོར་བའི་སྐར་ཚོགས་ནི་ལྷག་བའི་གདུང་གྲོགས་དེ
 ལྷག་བའི་སྐར་མཐོ་ས་ཞིག་ཏུ་བབས་ནས
 དགུང་གི་སྐར་ཚོགས་དང་མཉམ་དུ་མཚན་མོ་འཛོལ་ས
 དགུན་ཁར་གྱང་ངར་སྒྲང་ཡང་ཁོ་གྱང་མི་སྲིད་ལ
 དབྱར་ཁར་སྒྲང་འཛུབ་གཤུག་གྱང་ཁོ་འཁྱར་མི་ཐུབ

ངས་ཁྱོད་ཀྱི་མཁུ་སྒྲིས་དམར་པོར་གྱུར་པའི་མཁུ་སྒྲིས་ཀྱི་དཔྱད་པ་
 ཞེས་པ་སྐུར་བའི་མཁུ་སྒྲིས་ཀྱི་མཁུ་སྒྲིས་ཀྱི་དཔྱད་པ་
 ང་དངོས་གནས་ཐག་རིང་ཐག་རིང་ཞེས་པ་ཆས་འོས་
 ལ། ང་འདི་ལྟར་བྲེལ་ལྟར་གྱིས་གྱུ་མེ་འོས་
 ངའི་རྒྱལ་ཁྱོགས་ན་ དཔེན་ཐིང་ཐིང་གི་གངས་རི་ལུས་ཡོད་
 ངའི་རྒྱལ་ཁྱོགས་ན་ དཔེན་ཐིང་ཐིང་གི་གཙང་པོ་དང་
 ངའི་གཉིད་དུ་ལུས་པའི་ལྟ་མོ་ཁྱོད་ལུས་ཡོད་
 འདས་ཐིང་པའི་ལྟ་མོ་ནང་ཁྱོད་ཆོས་
 རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁྱོགས་པའི་པའི་པའི་
 ང་ལ་ཁྱོད་འཇམ་གྱི་དུས་ལུན་རིང་པོ་ཞེས་
 ཡངས་མེད་དུ་བྱེད་མྱོང་ནའང་ ཞེས་མེད་ངས་
 ཁྱོད་ཆོས་རིམ་ཞེས་པའི་ལྟ་མོ་དཔྱད་པའི་པའི་པའི་ ད་ལྟའི་བར་དུ་
 ལྟ་མོ་ལྟར་གྱི་གཤོག་འགྲུར་ཐིང་ཐིང་གི་གྲུང་བརྒྱལ་མྱོང་མེད་
 ཁྱོད་མ་སང་པའི་སྐྱ་རྩལ་དུ་ མཆོམ་རྒྱལ་
 ང་ཐག་རིང་ཐག་རིང་ཞེས་པ་ཆས་འོས་
 ཐག་རིང་ན་ ལུང་ཅོད་པའི་མཆོད་རྟེན་
 དར་ཁྱོགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ འབྲེལ་ལྟར་
 ང་ཆོས་དགའ་བའི་རི་སྐྱ་སྐྱ་མོ་སྐྱ་སྐྱ་མེད་རུང་
 ཁྱོད་མ་སང་པའི་སྐྱ་རྩལ་དུ་
 ངས་མིག་ཟུང་མཆོམ་སྐྱ་བཞེད་པའི་པའི་
 གནས་འདི་ཡི་ཡོད་ཆད་ལ་བྱི་མིག་ཐིང་ཐིང་གི་འཕངས་རྟེན་
 ང་དངོས་གནས་ཐག་རིང་ཐག་རིང་ཞེས་པ་ཆས་འོས་

ཡང་ན འདི་ནི་མོ་འཁྱུ་གི་བདམས་གསེས་ཐེངས་.....
 ཤིག་ཡིན་ཡང་སྤྲོད
 ཡང་ན འདི་ནི་འཁྱུ་གི་བྱོམ་བྱོམ་ཐེངས་ཤིག་ཡིན་.....
 ཡང་སྤྲོད
 རེ་སྤྲོད་ཤི་བྲག་གི་ཡང་ཅེ་ནས ཁྱོད་ཚོས
 རེ་ཞིག་ང་ལ་སྤྲོད་རོགས་མཛོད་དང ངས
 ང་ཚོའི་བྲང་ག་ཁྱེད་གི་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷན་པོ་འཁྱུ་གི་ཡང་ཅེ་ནས
 ངས ང་ཚོའི་ལམ་ཉེས་ཀྱི་ལྷན་པོ་འཁྱུ་གི་ཡང་ཅེ་ནས
 ཐག་རིང་ལ་འགོ་དགོས་ཅུང་
 ལྷན་པོ་འཁྱུ་གི་ཡང་ཅེ་ནས ཤིག་གི་སྤྲོད་དུ
 ཁྱོད་ཚོས རེ་སྤྲོད་ཤི་བྲག་གི་ཡང་ཅེ་ནས
 རེ་ཞིག་ང་ལ་སྤྲོད་རོགས་མཛོད་དང
 ང་ཚོ་བ་བཞིན་ལྷན་པོ་
 ཉེ་མ་བཞིན་ཅིས་ཀྱང་འཁྱུ་གི་ཡང་སྤྲོད

འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་
 མཐུ་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་
 ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་
 འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་
 ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་
 ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་
 ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་
 ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་

ནམ་མཁའ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་
 དབྱེ་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་
 མཐུ་བའི་ལྷན་པོ་འདྲི་བའི་ལྷན་པོ་

༡༠༠༤.༡.༡༤གི་དགུང་མོ་མ་ཆུང་ཆུང་ལྷན་པོ་

གྲོགས་པོས་མཐོན་པོར་བརྟེན་པའི་ཆང་མོར
མིག་ཀྱང་མཉམ་དུ་ཞབས་དག་བརྒྱབ་ཆར་དུས
ང་ལ་རྒྱ་མཚན་མེད་པའི་སྤྱིང་བ་ཞིག་རྒྱན་མི་ཆད

ཨ་ཨ་ ལྷན་ངག་མ་བྲིས་པའི་ཉིན་འདི་ཆོར
རྟ་ཅང་ཁོམ་དྲག་པའི་ང་རྟ་ཅང་ཁོམ་དྲག་ནས
ལྷ་ཆང་དམ་བུ་རེ་རེར་བཞེ་བའི་ཆུ་ཆོད་སྐར་ཆ་རེ་རེས
ཆོ་སྤྲོ་གི་སྤྲོ་སྤྱོད་མེ་ལ་སྐར་ནས་འཛད་ཀྱིན་འདུག

ལ་ཡུལ་ བདེའ་ཆང་།

ངག་རྒྱན་ཅི་ཞིག་གིས་སྤྱུ་རུ་མ་གྱེར་ལ
དེ་བ་ཐེར་གང་ཞིག་གིས་སྤྱིང་ཁར་རུ་མ་མ་མྱོང་བའི
རི་རྩེ་དེར་སྤྲོ་ག ཉག་ཁའི་དེ་ལུ་འབུམ་བསང་མེད་མར་ཐོ
དེ་སྤྱུ་རྟ་མཚན་གི་རྒྱིག་སྐྱས་འཛལ་བའི་ཐང་ཆེན
དེ་སྤྱུ་མེས་པོ་ཆོད་རུས་རྒྱང་འཐོར་སའི་རྩ་ཁྱུང
དེ་རིང་ བདག་ཁྱེད་ཀྱི་བང་ལ་ལོག་ཡོད
དེ་རིང་ བདག་གི་མཆི་མས་ཁྱེད་ཀྱི་བྲང་གཞོང་བརྒྱན་ཡོད

དུས་ཆོད་ཀྱི་རྒྱང་བུ་མུ་ནས་མུ་རུ་གཡུག་སྤྱོ
ལང་ཆོད་རྒྱས་གཉིར་མཐུག་ནས་མཐུག་དུ་ཕྱིན་དུས
དུན་པའི་ཁྱོད་ག་ལེར་སྤྱིང་བའི
དབྱར་ཟླ་དྲུག་པའི་མེ་ཉྱག་ལྷ་བུའི་བུ་མོ་རེ་རེ

ཚ་ལམ་ལམ་གྱི་བྱར་མིག་རེ་རེ
 སྤྱང་བྱར་བྱར་གྱི་ལ་གཞས་རེ་རེ
 བདག་གི་སྒྲན་ངག་དུ ད་དུང་སྒྲིག་ཉམས་གྱིས་བཞད་དམ

མ་ཁའ་མཐར་འདྲེས་པའི་སྤང་ཚོད་གྱི་ཁྱགས་སོ་རེ་རེ
 ལྷག་རྟིང་གི་འབའ་གཞས་དང་བེུ་རྒྱང་གི་རྒྱང་ཕྱོ་ཕྱེན་ས
 དམངས་སྤྱ་ཞིག་རྒྱས་གིང་འཁོགས་པའི་གོ་རིམ་བརྒྱད་ནས
 ཨར་འདམ་གྱི་བཟོ་བསྐྱར་ཁོད་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་མིར་སྒྲིས་དགོག་རྗེས
 སྤྱང་བརྒྱལ་འདིའི་ས་སོས་གྱི་དུད་སྤྱག་ཁོད
 བདག་གིས་ལྷང་མདོག་གི་མི་ལམ་ཚན་པ་ཞིག་རི་ལྷར་བཞེངས
 ལུང་གོག་འདིའི་ཉིན་གུང་གི་ཚ་གདུག་ནང
 བདག་གིས་བསེལ་འདམ་གྱི་རྒྱང་ལུ་ལྷག་ཅིག་རི་ལྷར་འགྱུག

སྤྱན་པ་ཐར་ཐོར་ཞིག བྱེུ་རྒྱ་འཁོར་རྒྱལ་རི་བཞིན
 ཁོད་གྱི་མགོ་ཐོག་ནས་རྒྱང་ནས་རྒྱང་དུ་འཕྲུལ་སྤངས་གྱིས
 སེམས་ལ་བཟུང་བའི་བུ་མོ་རེ་རེ ལུ་རྒྱང་རེ་རེ
 ད་ནི་སེམས་ཐའི་དྲན་གདུང་གིས་རྒྱས་རྒྱལ་དྲན་བྱང་དམ

ངག་མི་འཁྲོལ་བའི་གངས་རི།

ངག་མི་འཁྲོལ་བའི་གངས་རི་དང་ངག་མི་འཁྲོལ་བའི་རྩ་ཐང
 ངག་མི་འཁྲོལ་བའི་ཁྲི་ཤོར་རྒྱལ་མོ མཚོ་བྱང་དང་བ
 དུས་རབས་གཚོད་ཅིག་གི་ཁེར་རྒྱང་དང་སྤྱང་འདགས

བདག་གིས་ལོ་རབས་སྟོང་ཕྱག་ཅིག་ལ་སྐྱུག་སྐྱུག་པའི་ཁྱེད

རྒྱུ་དང་ཁབ་འཇའ་ཆོན་གྱི་གཞུང་མིས་སྤྱོད་པ་
དེ་དུང་ངག་མི་འཁྱོལ་བའི་རང་བྱུང་གི་ས་ཆུ་མེ་རྒྱུང་
ངག་མི་འཁྱོལ་བའི་བདག་གི་ཡབ་ཆེན་གྱི་རྒྱུང་ལམ་ཕྱ་མོ་

ཁེར་སྐྱུག་གིས་སྐྱུམ་པའི་སྐྱོན་ངག་གིས་ཐོན་འདི
བདག་གི་མིག་ཟུང་གི་གཏིང་རུམ་ན་བརྒྱན་གིག་གིག་

ངག་མི་འཁྱོལ་བའི་མགོ་ཐོག་གི་ཉི་ཟླ་སྐྱེད་དང་རྒྱ་བ་བརྩེ
ངག་མི་འཁྱོལ་བའི་རྒྱུང་འོག་གི་ས་གཞིས་ཆར་དང་ཁབ་བསུ
ངག་མི་འཁྱོལ་བའི་སྐྱོན་གསུང་བཞིན་ཐང་སྟོང་ན་ཁུ་སིམ་མེར

ངག་མི་འཁྱོལ་བའི་སྐྱོན་ངག་པ་དང་སྐྱོན་ངག་གི་མེ་ལྷེ
སྐྱོན་ངག་གི་མེ་ལྷེ་ཁོ་ནས་རིག་དྲུག་གི་བྱང་ཁོག་ཡོམ་ཡོམ་སྐྱུ་ལམ་

9/21/2007 6:32:00

སྐུ་རྒྱུ་མཆོད་པུ།

ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་



སྐུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་
 རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་བོ་ཐང་ལ་ཁྱོག་ཁྱོག་ཏུ་འདུད་པའི་སྐུ་མཆོད་པུ་
 སྐུ་རྒྱུ་མཆོད་པུ་ཅི་འདྲའི་སྐུ་མཆོད་པུ་ལྷ་མོ་
 བཅོམ་དབང་གི་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་
 དབང་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
 སྐུ་རྒྱུ་མཆོད་པུ་ཅི་འདྲའི་སྐུ་མཆོད་པུ་
 ཅི་འདྲའི་སྐུ་མཆོད་པུ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་
 སྐུ་རྒྱུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་
 སྐུ་རྒྱུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་
 མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་
 མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་
 མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་
 མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་
 མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་མཆོད་པུ་



གངས་རྒྱུང་།

འབྲུག་ཡུང་།

དང་པོ་

གངས་རྒྱུང་ རྩོན་བརྩེ་མེད་པར་
གར་ནས་ལྷང་ཞིང་རྒྱལ་ལ་གཡུགས་
ལྷང་ཆོད་ཐུར་བས་ རྒྱར་ཆོགས་ལ་གཡོ་འགྲུལ་བསྐྱངས་
མི་ཡུལ་ལ་འདྲར་རྒྱགས་བསྐྱུན་

ཆོད་ཆོད་ལ་ རྒྱ་མཚན་མེད་པར་སྤྱིང་རྒྱུང་འཕར་
བྱུ་ཤོད་ལྷར་སྤོ་བྱུ་ཅི་ཙམ་སྤྱིད་ན་ཡང་
ནམ་མཁའ་ལྷ་སྤྱི་དམིགས་བསམ་སྤྱིན་ན་ཡང་
གངས་རྒྱུང་ ཉི་འོད་ཀྱི་ཕ་ས་ནས་བྱུན་ལ་འཕྱུ་

སྤུང་ནག་བརྒྱད་ནས་སེམས་པའི་བྲག་ཅ་དགྲོག་
 གངས་རྒྱུད་ བ་ཡུལ་གྱི་ན་རྒྱག་གེར་བཞིན་ལྷང་
 སྤྱིན་པ་ ཁབ་ སྒར་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་
 བསྐྱེད་སྐྱེས་མ་ལུས་པའི་བར་གསེང་དུ་
 གངས་རྒྱུད་ མཐོང་མཁའ་མེད་པར་
 ཁོར་ཡུག་གི་སྤྱང་ན་རུབ་ཏེ་གཡུགས་བྱུང་
 གཡུག་གཡུག་པའི་རྗེས་སུ་ གངས་རྒྱུད་
 ཁུལ་གསེང་དང་ཁོར་གམེད་པར་རིང་དུ་སྐྱེས་ནས་
 གྲང་རར་གྱི་སེམས་སུ་རྒྱག་གཟེར་སྤྱངས་
 དཔུང་ མོད་པོ་དཔུང་
 ཐག་རིང་གི་སྤྱི་བྱ་ལྷག་ཏུ་དཔུང་
 དཔུང་པའི་ཡང་སྤྱིང་དབུས་སུ་

གཉིས་པ།

གངས་རྒྱུད་ སྤྱི་ནང་མེད་པར་
 ང་ཡི་བར་སྤྱང་འཕྲོག་ནས་གཡུགས་
 སེམས་གཞན་དང་ཁོར་རྒྱུད་རུམ་རུམ་ནས་
 གངས་རྒྱུད་ལ་འཇུག་ཕྱིན་པ་ཡང་མ་ལུས་
 གངས་རྒྱུད་གིས་ སྤྱི་རྒྱུན་དང་བསང་སྤྱིན་
 གསོལ་འདེབས་དང་སྤྱི་སྤྱི་བསྐྱེད་ནས་
 ད་དུང་འཇིག་རྟེན་གྱི་མཐོང་ལམ་དུ་
 ང་རྒྱལ་དང་ཡིད་ཆེས་གྱིས་མཐོ་སར་གཡུགས་

གསུམ་པ།

གངས་རྒྱུད་ རྩ་བོ་བཞིན་བཞུར་ མེ་ཕྱོད་ལྟར་.....

འབར་

སྤྱིན་པ་ཇི་བཞིན་འཕྱོད་པས་ ངས་

རང་ཉིད་བསམ་པའི་མགོན་སྐུ་བས་སྤྱིན།

གངན་འདྲེན་དགོས་པའི་གསེལ་བ་བཏབ་

ཁོར་ཡུག་དོག་དྲགས་ལ་ མུན་པ་གཏིང་ཟབ་

མི་ལམ་འཛེལ་བའི་མཚན་བཞུད་པ་དེ་

གངས་རྒྱུད་གི་རྗེས་སྤྱོད་གས་ནས་ཅི་ཞིག་ཤོར་

སྐར་ཚོམ་ འུར་ཟེང་ ཕྱི་རྒྱལ་འཇམ་པའི་

ཞི་བདེའི་ནམ་གུང་གི་ལྷིང་འཇགས་ནང་

གངས་རྒྱུད་གིས་ བ་ཡུལ་གྱི་སེམས་པ་དགྲོགས་ལྷུང་

བཞི་པ།

ལོ་བས་ཕྱོགས་ལྟར་ ཁོར་རྒྱུད་འཛོལ་ར་གོམས་

འཐབ་ཚུད་དང་ལུ་ལོན་ སེམས་ཁུར་མེད་པའི་

ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་གཡུང་དྲུང་སྤྲིང་བཞུགས་འདོད་

འོན་ཀྱང་ རྩ་བོ་ཕྱོགས་གངས་རྒྱུད་གིས་

ཁོ་བོ་སྐར་ནས་ཉི་མ་དང་ཁ་ཐག་རིང་སོང་

སྤྱན་ངག་གི་མཚན་མོའི་ལོ་རྒྱུར་རྒྱལ་དུས་

གནའ་པོའི་ཤྱོད་ལྷེ་ཞིག་བསམ་བསམ་ནས
 གངས་རྒྱུད་དང་ལྷན་ཅིག་ད་དུང་ལྷུ་ལ་དགོས
 དུར་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་མཐོང་རྒྱ་བར་དུ
 མིག་ཀྱང་གཙང་པོ་བཞིན་ཀྱས་རྒྱ་བར་དུ
 “ཁྱོད་ཀྱི་བསྐྱེད་པོ་”དེ་གོམས་པར་བྱ་དགོས
 གངས་རྒྱུད་གིས་བསྐྱེད་ས་ཤིང་འཛོལ་པའི་ངའི
 རྒྱུ་གཙང་དེ་དུང་ཡང
 ལོ་ལྷན་དང་ཉིན་མཚན་གོ་ལྷོག་ནས
 གནའ་པོའི་ཡ་གཞས་རྒྱུད་རྒྱུད་དེའི་ཕྱོགས་སུ
 མི་ལམ་དང་སེམས་པའི་ལོགས་སྐྱེས་སྐྱེས་བཞིན
 ལྷགས་ཀྱིས་འཛང་ཁ་རྒྱག

གངས་རྒྱུད་གིས་འཛིག་ཏེན་ཀྱི་རྒྱུ་མ་དང
 ལྷག་འཛོལ་ལུས་ནས་མི་ལམ་ཀྱི་སྐྱོ་སྐྱོགས་ཤིག
 ཐོག་མར་བྱེས་ཤིང་འོངས

ལྷ་བ།

ངས་ད་དུང་མཐོང་བྱུང་
 རང་དབང་གི་བར་སྤྱང་ལམ་ན
 དུངས་གཙང་གིས་འཕྲུར་བཞིན་པའི
 སྤྱིང་ལ་རྒྱུ་པོའི་བྱེད་རྒྱུ་ཞིག
 འདི་ལྷ་མེད་བསྐྱེད་པོ་པའི་བརྒྱུད་རིམ

སྤྱི་ལོ་གི་དྲན་སྐད་ཡིན
རང་གིས་རང་ལ་ མི་ལ་སྤྱོད་ཆ་ཞིག་བཏོས

གཡུག་སྤྱང་གིས་གངས་རྒྱུད་གཡུག་སྤྱང་
གནས་ཚད་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡན་ཆེས་
རྒྱུ་གཞི་ལྷན་ཅི་དུས་ཀྱི་དུས་བརྒྱུད་ནས་
ཡང་བསྐྱར་ རེ་དགུན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གིས་.....
གཡུག་སྤྱང་

དུག་པ།

བྱུང་ཆ་མ་འཁུར་ བྱུང་ཆ་མ་འཁུར་བྱུང་ཆ་
བར་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་ནས་ ད་ལྟོ
ཁ་ཆེས་མེད་བར་འཆི་དགོས་པ་འདྲ་

གངས་རྒྱུད་གིས་ མི་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
དུས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡན་དུས་ཀྱི་མཚན་མེད་བར་བྱུང་
སྤྱི་ལོ་ཡང་ཞིན་ཆགས་མེད་སྤྱོད་སྤྱོད་
གངས་རྒྱུད་དང་མཉམ་དུ་འབྲམས་དགོས་པ་
ཆེ་རབས་ཀྱི་ཆེ་རབས་དང་མཉམ་འབྲམས་ཀྱི་
མཚན་མེད་ཡིན

གངས་རྒྱུད་ ད་དུང་གཡུག་སྤྱང་

99-12-21 ཉིན་མི།



ཆང་པོར་ནག་པོ།

ཚྲིག་ཅུ་ཤེས་རབ་དོན་རྒྱུ།

སྒྲོ་སྒྲུང་གི་གཞུང་ཆུང་ཞིག
 འཆོ་བའི་ནང་བཟུང་བའི་མིག་ཆུ་གཞུང་ཞིག
 སེམས་ལ་འབྱེད་བའི་བརྟེ་བའི་མེ་ལྷོ་བཅའ་པོ་ཞིག
 རྒྱུད་ལ་ཞུས་པའི་རྒྱ་ལམ་གྱི་འབྲམས་ཀྱས་དེ་ཡིན་ན
 རྒྱུད་ཀྱིས་ངའི་ཁྲག་ལ་བསྐྱེས་པའི་བྱང་གཞུང་བཟུ་ཞེ་མིང
 རྒྱུད་དང་འགྲོགས་འདྲེས་བྱང་བའི་གོ་རིམ་ནི
 མི་གཞན་གྱི་སྒྲུ་ལྟོ་སྒྲོག་ལྟར་འབྲུག་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཞིག
 མི་གཞན་གྱི་མིག་ཞགས་བོ་ལྟ་བཞིན་བཅུགས་པའི་དུས་ཆོད་ཅིག
 ངའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཅེད་རྩོད་ ངའི་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱ་བས་རིས
 ང་དང་ལས་འབྲེལ་བྱང་བའི་བྱ་མོ་རེ་རེ
 འདི་དག་ཐམས་ཅད་རྒྱུད་ཀྱིས་ངའི་གམ་དུ་དུད་ཡོང་བ་ཡིན་ནམ་སྙམ

ཁྱོད་ཀྱི་འཁྲིམ་ནས་ལུན་པ་འཕྱད་ཕྱོད་བའི་མི་དེ
 ཁྱོད་ལ་འབྱར་ནས་སྒྲིང་གཏམ་སྒྲུབ་བའི་མི་དེ
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱིད་ནས་ལ་ལྱང་འགྲིམས་བའི་མི་དེ
 མི་དེ་ཁོ་ནས་ ཁྱོད་ཀྱི་དྲུང་ས་གཙང་སྒྲོག་ཐུབ་་་་
 ཡང་

དམར་རྩུང་སེམས་ལ་བྲིས་བའི་ཡིག་འབྲུ་དག
 ལུས་དང་གྲིབ་མ་གཤིབ་བའི་གྲོགས་པོ་དག
 ཁྱོད་ཀྱིས་ ཁྱོད་ལ་ ཁྱོད་ཀྱི
 ཅི་ཡིན་ གང་ཡིན་
 ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ནང་ལ་སྒྲུག་
 ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་ཁོག་ལ་སྒྲུག་
 ལག་བས་ཁྱོད་ལ་ཡང་ཡང་རེག་
 སྒྲིད་འཕྲོམས་སྒྲུབ་བའི་
 རབ་རིབ་མག་མོག་གི་
 སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གི་རིག་པ་གསལ་པོ་
 མགོ་བོས་བྱང་ལ་བཞུས་བའི་སྐྱ་དེ་
 ཆང་ཕོར་ས་ལ་བརྒྱབས་བའི་སེམས་སེམས་ཀྱི་སྐྱ་དེ་
 བྱི་ཉིན་བརྗེད་ཟེན་པ་དག་
 གང་ལྟར་ཁྱོད་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་

༡༩༩༩.༩.༢༡ཉིན་ལ།

ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡིད་འདུག།

མི་འདི་ ཡིད་ཆད་མཁྱེན་པའི་སྒྲིག་པ་འཕགས་མི་གཞན་.....

དག་དང་འདྲ་ན།

ཆོས་བཤད་ཤེས་པ་དང་དཔེ་ཆ་བསྐྱར་ཤེས་པ་ཙམ་

ད་དུང་རང་གི་ཁྱད་པར་དང་བྱ་སྒྲུག་ལ་སྒྲིག་ཆ་སྒྲིག་པོ་སྒྲིག་པ་ཙམ་.....

གྱི།

ང་ཆོའི་སྒྲིག་པོ་དང་ཤོད་པའི་གང་ཟག་དེ་དག་དང་ཡང་

ཏུ་ཅང་འདྲ་པོ་མི་འདུག།

མི་འདི་ དབྱུངས་ཅན་མ་ཁོ་ནས་མཁྱེན་པའི་སྒྲིག་པ་དག་དེ་ཡིན་.....

ན།

སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པོ་མ་ཉམ་ཞིང་ གདངས་ལ་ངེས་པ་མེད་པའི་

གསུང་བྱ་ཆོས་བརྟེན་དུང་བཅིངས་སའི་

སྒྲིག་པ་གསུང་པ་དེ་དང་ཡང་

དེ་འདྲའི་གཅིག་པ་ཞིག་མ་ཡིན།

མི་འདི་ ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་དཀའ་བས་

སྒྲིག་ཆ་གསུང་པའི་ལ་ད་དུང་དབྱུང་པ་བྱ་འོས།

༡༠༠ ལོ་མའི་ཟླ་ ༡༡ པའི་ཆེས་ལེགས་པ་ལ་ལན་གྱའི་རང་ཤག་ནས།

བྱེ་མིག་གིས་སྤྲོད་སྔ་པའི་འབྲིན་ཡིག་

འབའ་མེད་རྒྱུན་

གྲོགས་པོ་ལགས། བྱིར་འདུང་ཞིག་བརྒྱབ་ན་
འཛོམས་པ་སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་ལ།
བྱིས་པའམ་སྐད་ཅིག་མ་

མྱོད་དུས་ཀྱི་ཆར་ཁང་དེ་ནས།
ཕན་ཚུན་ལ་ཁ་བ་ལས་དཀར་པའི་སེམས་རོ་བཟུན་ཅིང་
སེམས་ཁོང་གི་སྤྲུག་ཡུས་མཐའ་དག་ཀྱང་
སྤྲོད་དག་ལ་བཅོལ་མགོ་བརྩམས། དེ་ནས་བཟུང་
རྫོང་མཐུག་པའི་མི་ལམ་མང་པོ་རྒྱང་ཐང་གིས་བསྐྱར་
འདོད་འདུན་གྱི་མེ་ཁྱེ་ལྟེ་དམར་པོ་བསམ་དོན་གཅིག་གི་སྤྲོད་དུ་སྐྱར་
རྒྱུ་གཏུང་གི་མིག་ཚུ་དྲུང་སྟོན་མེ་མེ་ལྷག་གཅིག་གི་སྤྲོད་དུ་བཞུར་ནས་
ལམ་ཐུག་གཅིག་ལ་རྒྱུང་ལྟ་བུས།

ཟླ་བདུན་པའི་ཟླ་མ་མོས་རྒྱུང་རིང་ནས་པོས་གིང་
འདྲེ་ཆོགས་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་དབང་བསྐྱར་བྱས་པས།
མི་ལམ་ལྟ་བུའི་འཛོམས་སྐར་གྱི་འཇུག་འདུངས་དྲུང་སྟོན་མོ་

སྐྱ་རེངས་འདྲ་བའི་གྲུ་བྱ་པ་གྱི་ཕོ་ཉམ་དྲུག་གས་སོང་།

ཁྱེད་ཀྱིས་འདྲེ་མིན་པའི་འདྲེ་ཞིག་གི་བརྒྱུ་ལྷན་པ་བྱུང་སྟེ།
 གྲུ་བྱ་པ་གྱི་གདུང་བ་ཁུར་ནས་འགྲོ་དུས་
 བདག་ལ་སྐྱར་སྤྱིའི་མངར་བཅུད་མ་ཐོབ་ཀྱང་།
 ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱབ་གཟུགས་ལ་ཅེར་ནས་ཐེངས་ཤིག་བཟི
 གྲོགས་པོ་ལགས། ཕྱི་མིག་ཅིག་ལྟོས་དང་།
 སྒྲོལ་མ་ནས་ཆང་གི་མངར་བཅུད་ཆབ་ཆའི་སྤང་ལ་མ་ན་རྒྱ་ཞིང་།
 འདྲོད་འདུན་གྱིས་སྐྱར་བའི་རྒྱུང་ན་།
 སྒྲོན་པོ་གསེར་ཆེན་གྱི་དབུ་ཅེར་རེ་སྒྲོན་གྱིས་འཕུར་།
 དེ་ནི་འུ་གཉིས་ཀྱི་འཛོམས་ཆད་ཡིན་ལ།
 དེ་ནི་འུ་གཉིས་ཀྱི་གྲུ་བྱ་བ་དྲུང་ཡིན།

ཁག་གཉིས་པ།

གྲོགས་པོ་ལགས། ད་དུང་སྒྲུ་ལོངས་
 འགྲེལ་ཞོར་དང་ལངས་ཞོར་སྒྲུ་ལོངས་
 ང་ཚོར་སྐད་ངག་མེད་ཀྱང་།
 ཆོག་འབྲུ་བདེན་གྱུ་བ་ཀྱི་སྒྲན་ངག་དུས་རབས་འདིར་ཕུལ་ཆོག་པས་
 ད་དུང་སྒྲུ་ལོངས་ སྒྲུ་ལོངས་

དྲང་མོར་བཤད་ན། ང་ཚོར་ཡང་།
 རང་དབང་གིས་འཕུར་ཆོག་པའི་ནམ་མཁའ་ཡོད་ལ།

གསོག་ཐུང་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཚོ་པ་དགོས་
 ང་ཚོར་དད་སའི་ལྟ་དང་འགྲོ་སའི་ཡུལ་ཡོད་
 དྲན་པའི་ཐོབ་བྱ་མིག་ཚུ་དང་
 སྟོག་པའི་ལོག་མལ་མི་ལམ་ཅི་ལ་ཡིན་ཡང་

ལག་གསུམ་པ།

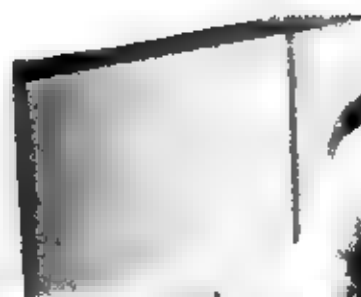
གོ་སྟོན་ལྟར་ན་ ཀློག་ས་པོ་ཁྱོད་
 ཀླས་ཀྱིན་འདུག་ཟེར་ ཅིའི་བྱིར་ཡིན་
 ཚུང་མ་དང་བྱ་སྤྱུག་མེད་པའི་སྟེན་གྱིས་ཡིན་ནམ་
 དེ་མིན་ བསམ་སྟོག་ཏོང་གིས་པའི་སྤྱུག་བསམ་པ་དང་
 བྱི་མིག་འཕེན་གྱིས་པའི་ན་ཚུག་འཁུར་ཏེ་མདུན་སྟོད་བྱས་
 མི་ཆེའི་བཀྲོད་ལམ་ རེ་ཞིག་
 མུན་པ་ཆར་སྒྲིན་གྱིས་གསོལ་སྤྲོད་
 དེ་རྗེས་ན་ཉི་འོད་དང་འཇའ་ཚོན་བཟླ་བས་
 ཀློག་ས་པོ་ སྟོ་ཅི་ལ་པམ་

ཁྱོད་ཀྱིས་དུར་ཁྱོད་ཀྱི་ཤུགས་སྒྲུ་སྒྲར་ནས་གུར་ཟེན་ནའང་
 ས་ཆེན་པོའི་ཡང་སྟེང་ནས་ ངས་ཀྱང་
 བྱི་མིག་གིས་བྲིས་པའི་སྟེན་ངག་ཁྱོད་
 ཁྱོད་དྲན་ཞིང་ཁྱོད་སྟོང་བཞིན་ཡོད་

ཀློག་ས་པོ་ལགས་ ལྟོགས་ཀྱི་ལྟ་མ་ཞིག་རྒྱང་བར་གྱུན་དང་

མི་ཐོག་མ་གྲུ་མ་པའི་ལྷ་མ་ཐོག་མ་

ང་ཚོ་མཉམ་དུ་པོ་ཏ་ལར་མཇལ་སྒྲོར་དུ་འགོ་ཡ
མཇལ་སྒྲོར་དུ་འགོ



བདག་གི་ནྱ་ཡིས་མི་ཐོས་སར་བུད་ལ་སོང་

མ་ཡེ མཛེས་མ

འདྲོམ་ལ་རུལ་དྲི་འབྲུལ་བའི་བུད་མེད་

ཁྲིལ་གཞུང་བྱལ་བའི་སྒྲིམ་པ་ཆོས་ཆུང་པོར་ཁྱོད་ལ་གཏད་བྱུང་

མུ་ངན་གྱི་བར་སྒྲུང་ནས་མིག་ཚུ་འགར་མར་སྒྲུང་ཡོང་བ་དང་

མ་ཁའ་མཐའ་ནས་སྒྲར་མདའ་འགའ་མར་ཟགས་ནས་ཡོང་གི

ཀྱི་མ་ བ་ཡུལ་གྱི་ནམ་རྒྱ རྒྱ་ཐོག་ལོ་བརྟེན་གས་ཀྱི་རེ་སྒྲུག་

དུས་ཆོད་ཀྱི་རྒྱུན་དུ་འདྲེས་ཀྱིན་པའི་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་འོ་མ་

འདྲི་ནི་ཁ་བའི་དྲོད་ཁོལ་དང་དྲོ་བའི་དྲི་བསྐྱང་མ་ཡིན་ནམ་

ཉམ་ཚུང་སྒྲོས་གནས་ཡུལ་འགྲིམ་གྱིན་པའི་མཛའ་མོའི་ཕྱི་མིག་

ཆེས་ཐོག་མའི་འོ་སྒྲུར་དང་ཆེས་མཐའ་མཁུག་གི་མཛའ་འཕྲིན་

དུན་གཏུང་དང་སྒྲིང་སྒྲིའི་གོ་རིམ་ཁྱོད་འབྲུས་པའི་བརྟེ་དུང་དེ་

ཏ་ཅང་ཚུང་བའི་རྒྱ་ཐིགས་དང་ཡང་ན་མེ་སྒྲུག་ཅིག་འདྲ་ན་འང་

ལོ་རྒྱུ་མང་པོ་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སྐྱུང་འི་མུངས་དགོས་བྱུང་གི་འདུག་

རྒྱ་ཐིགས་ཚུང་ཚུང་དེས་ངའི་ནམ་མཁའ་ཡོངས་སྐྱབས་བརྒྱན་སྲིད་

མེ་སྒྲུག་ཚུང་ཚུང་དེས་ངའི་ཡུལ་སྤྲོངས་རྒྱུ་པོ་བསྒྲེག་ཡོང་སྲིད་

བསྐྱར་སྒྲོས་ཀྱི་འགྲུད་བཞུད་རེ་རེས་གསལ་པ་འདེབས་བྱེད་ཀྱིན་པ་

ང་ཆོ་སྒྲར་སྐྱས་སྐྱུ་མགོ་འཁོར་འདུག་ཅེས་པ་དེ་རང་མ་ཡིན་ནམ་

༡༠༠ རེ་མའི་རྒྱ་དང་པོའི་རྒྱ་མཁུག་ལ་བ་ཡུལ་ནས།



ལྷ་རེངས་བཞིན་གྲགས་བྱུང་།

ངལ་ཇི།

ལུང་མེད་ཀྱི་མགུལ་ལ་དབྱངས་པའི
 ལྷ་སྒར་དང་ཟིམ་པའི་དོ་གཤམ་ཆད་དུས
 མི་ལམ་ནང་བཞག་པའི
 བདེན་བདེན་འདྲ་བའི་བདེན་དག་ཡང་བསྐྱར་ཐོར
 ལྷེས་ལུ་རྒྱུ་མས་ལྷ་རེངས་བཞིན་གྲགས་བྱུང་
 ཐོ་ལུ་སྒྲིད་བཞིན་གྲགས་བྱུང་
 ངར་སྒྲིད་དེའི་སྒྲིང་ནས
 མེད་གོ་དགར་མོ་གཡུ་རལ་གསེག་གསེག་
 གད་རྒྱངས་གཅིག་གིས
 མཚན་མོའི་བང་རིམ་དགུ་བརྟེན་མཁུ་ཀྱི་ལུགས་བརྟོལ་སོང་།

གེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཐྱིན་པའི
 ལྷ་བདག་ལུན་པའི་མཚོ་དོགས་ན
 ལྷ་སྒར་ཀྱི་ཐོང་བ་བཞིན་འཐོར
 ལྷ་དང་དེ་ལ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཁེམ་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཐ་དག
 མི་ཚེའི་འབྲེང་ལམ་ན་བསྐྱོད་

མཆོད་མེས་མང་པོའི་སྐུ་འཕྲུལ་གྱི་ལྷ་མོ་ལྟ་བུ་བཀྲ་བོ་
 ལོ་མ་དམར་པོ་ནང་བཞུགས་མེས་མང་པོའི་གཏིང་རུ་ལྷ་མོ་
 ལྷོ་ན་མཐུག་འདི་དྲུང་ས་བཙེ་བརྟན་རིས་ཀྱི་རི་མོ་ཞིག་ཡིན་ན
 ལོ་མ་དམར་པོ་འདི་སྐུ་མཆོད་བྱས་ཀྱི་སྐུ་གྱུར་འགྱུར་གྱིད་

༩

ཁྱིམ་སྐྱོན་གྱི་ཐེམ་ཟུར་ན་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
 མདུན་རོགས་ཀྱི་མིག་ཟུར་དུ་མའི་སྐུ་བས་གནས་ཀྱི་སྐྱོང་མོ་ཡིན་
 མི་ཆོལ་འོད་སྐྱང་མེད་པར་ལས་དོན་གྱི་ཉི་གཞོན་བསུ་བའི་
 དུས་རབས་ཀྱི་བར་གསེང་འདི་ནས་
 རོག་དོང་གི་རྒྱ་འབྲས་སྒྲོག་པའི་གསང་སྐུ་ལ་དང་
 ཁྱིམ་མེད་ཀྱི་སྐུ་པགས་སྐུ་ལ་བའི་མེས་མང་པོ་ལྱི་བདེན་པ་
 ད་དུང་མེས་མང་པོའི་བར་གསེང་ན་རྒྱ་བའི་ན་ཟུག་གི་མ་ཁ་
 འདི་སྐུ་ལྱུང་འདི་རི་བོ་མང་པོའི་ཞབས་ལ་བཞུགས་དུས་
 མོག་དཀར་དང་སྐུ་ལྷ་མོ་འབའ་ཞིག་
 ལོངས་སྐྱོད་ཟས་སྐྱུར་བའི་
 གནས་བབ་སྐུ་པོར་སྐུ་རྩི་འཁོར་
 བམ་ཟླ་ཇི་འཁྱགས་དང་
 གྱོན་པ་ཇི་འཁྱགས་དུ་འགྲོ་བའི་
 དུས་ཆེགས་ཀྱི་བསུ་དགོད་རྣམས་པོ་
 མེ་དོག་གི་སྐུ་ལ་ཆོལ་ལས་ལངས་ཏེ་
 རི་རབ་ཀྱི་དཔུང་པར་འཐམ་དུས་

ས་ཆེན་གྱི་རོག་དོང་སྒྲུབ་པོ་བསྐྱར་བར་སེར་སྒྲུབ་མེད་ལ
 བུ་སྒྲོ་བ་གྱི་རིག་པ་རེ་གསལ་པ་དང་
 རྒྱལ་ས་འབྲས་གྱི་སྒྲར་མ་རེ་མཐོ་འགྲོ་བར་སེམས་བརྟེན་ཤོར་
 དབང་ཐང་དང་རོ་སའི་དབྱུག་བའི་བྱ་བཞག་གི་གནས་ཆང་
 མི་ཆེ་ཐུང་ཀ་ཤོར་བའི་དབྱུག་གཉེར་གྱི་བང་རིམ་ན་
 རྒྱབས་ཆེན་གྱིས་ལྡང་གིན་གྲགས་སྒྲན་གྱིས་རྒྱད་
 ཡོད་ཆད་ཐེང་ཐག་གཅིག་གི་རྒྱན་སྒྲན་བཞིན་
 ལོ་ཟླ་འི་ཁ་འཛུབ་གྱི་དྲོད་གང་བར་ན་གསེང་ལང་ལོང་

༣

ཆུ་གཞུང་ན་ཁུར་བའི་ལོ་མ་དམར་པོ་རྣམས་
 སྒྲན་རྒྱང་གིས་བདས་བའི་གྲོན་པ་དམར་པོ་ནང་བཞིན་
 དཔོན་རྒྱལ་ས་སྒྲན་བཞིན་བའི་གཞུང་ཤག་རེ་རེ་ན་
 སྒྲུབ་རྒྱལ་ས་གྱིས་བསྒྲོད་དུས་
 རྒྱབ་ཤུག་གོམས་བའི་ཉམ་རྒྱང་གི་འཛུམ་བག་རེ་རེ་
 དང་བདེན་དང་བྲང་དོར་འཛོལ་བའི་ལས་གནས་རེ་ན་
 སྒྲོད་གྱིས་ལྡང་བཞིན་དལ་གྱིས་རྒྱ
 དྲིན་བཟོ་དང་འཆོལ་སྒྲུགས་གྱི་ལག་རྒྱང་ཤོར་བའི་
 དྲིང་ན་གྱི་ཀུན་སྒྲོད་རྒྱབ་པོ་
 ཆང་དྲི་དང་ཐུད་མེད་གྱི་བྲང་གཞུང་དུ་འཐིམ་ཆོ་
 མཆེ་བཞོད་བའི་བརྟེན་པ་རེ་རེ་
 བསྐྱུ་བྱིད་ལ་ཞེན་བའི་འཛུམ་པར་འཐམ་

རང་ཚུགས་དཔེན་པའི་མི་ཡུལ་གྱི་གྲུ་ག་འདི་ན
 སྐམ་ཚུགས་སྟོན་ཞེན་པའི་སྤྱང་གའི་རིགས་ཤིག
 ཉི་འོད་ཀྱི་འོག་དུ་མཆེ་བ་གཅིགས་ཀྱིན
 དམར་ཁྲག་གི་དྲི་མངར་འཆོལ་བར་རེམ
 བྱང་གཞུང་དཀར་པོའི་རྩམ་མེད་ཀྱི་འདབ་ཆགས་སྒྲར་ཞིག
 བམ་མཁའ་ཤོར་བའི་གཟེབ་དྲ་ན
 ས་ཆེན་གྱི་ལས་དབང་སྤྱར་གྱིན་མིག་རྒྱུད་གི་སྒྲོང་འདབས་སྤྱམ
 དྲང་བདེན་དང་རྒྱ་འབྲས་དཔེན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་གྲུ་ག་ཞིག་ན
 དཔོན་ཁྱད་དང་དབང་ཐང་ལ་སྟོན་པ་ཤོར་བའི་ཉམ་རྒྱུད་གི་བྱ་ཆོགས
 སྒྲོ་སྤྱང་གི་གསེལ་དུ་ཞེ་སྤང་རེ་འཁོར་ཀྱང
 འགྱུར་བག་མེད་པའི་ལས་གནས་ཀྱི་མལ་ཚུགས་ན
 ལས་དོན་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་གི་དོང་རིང་བཞོ་བཞིན
 འོད་ཟེར་དང་མཚན་སྟན་ཅི་ཡང་མེད་པར་འཇམ་ཅག་གིར
 དོ་མཉམ་གྱི་རང་འདབ་ཤོར་བའི་འཛིགས་རུང་གི་གནས་ཆང་རེ་ན
 སྟན་ངག་གི་ལྷ་རྒྱུད་སྤྱིག་བཞིན
 འབྱུང་འབྱུང་ཞིག་གི་རེ་སྟེགས་འཆོལ

༢༠༠༤མའི་ཟླ་༩པའི་ཆེས་༡༠ཉིན་བཅན་མོ་ཁ་སྐོག་དུ།



» བཟོད་མེད་མཁོ་ས་པ།

མཆོ་བྱ་དགའ་བདེ།

མི་ལམ་དེ་ལས་ཕྱིར་སང་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཐག་བཅད་རྗེས
ངའི་མིག་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་མིག་ཀྱི་ཟིལ་པ་བཞིན་ཡོངས་སུ་འཕྲོར་སོང་།

བདག་གི་རྒྱང་ཐག་རིང་པའི་ས་ལགས་
ཉིད་ཀྱིས་གནས་ཆེན་འདིར་ཕྱི་མིག་འཕངས་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་
ངའི་ཚོགས་མཐའ་མེད་པའི་མཆོད་མའི་ཁྱོད་དུ་
ཁྱོད་ཀྱི་སྐམ་ཁིང་རིད་པའི་ན་རྒྱག་གིས་བསྐྱམས་པའི་ཆེ་སྒྲིག་དེ་
འོད་སྣང་གི་རྒྱལ་ཀྱིས་མཛོལ་པར་བྱེད་ལ།
ཡིད་ཆེས་བྱལ་པའི་འཆི་བའང་སེམས་སུ་ཁ་ལེར་དྲན་བྱུང་།

མི་ག་ཟུང་བཅུ་མས་ཐེངས་རེ་རེར་

ཁྱོད་ཀྱི་འདར་སིག་སིག་གི་ལག་པ་གཉིས་པོ་དེས་ང་རང་བྱིལ་བར་བྱེད་དུས་

ངའི་ཡིད་སེམས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་ཆ་དེ་

ཁྱོད་དང་བུ་མས་སྒྲིང་རྩེ་ཆེ་བའི་མ་དྲིན་མོ་ཆེ་དེ་མ་ཡིན་ནམ་

ཡིན་ཡང་ ཁྱོད་གཉིས་འི་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་དང་འཛིན་སྐྱོང་ཁོངས་ལས་.....

བརྟན་པ་མ་ཐུབ་པས་

མཆོད་མེ་འདིའི་འོད་མདངས་མག་མོག་ལ་བརྟེན་ནས་

ངས་ཆང་རག་ཤིང་ཕོར་གང་ལོངས་སུ་སྤྱོད་

མི་ག་དང་སེམས་དང་བཅས་པ་མག་པོར་གྱུར་ནས་

ནམ་མཁའ་འདིའི་ལྗོངས་འཇགས་དང་ཁ་དོག་སྒྲིག་སྐྱོང་བྱེད་དཀའ་དུས་

ང་དང་ཁྱོད་ནི་སྤྲིན་པ་ཁེར་རྒྱ་ཅིག་གི་སྒྲིག་གཉིས་ན་འདྲར་ཅིང་བསྐྱོད་



བདག་པོ་རྗེས་སུ་བྱུང་པ།

མེ་ལོང་།

དུས་ཚིགས་ཤིག་གི་འཕོད་བདེས་
 ང་ཁྱིད་ནས་རྒྱུང་རིང་དུ་ཕྱིན་པས་
 ངས་ད་གཞོད་མི་ཚེའི་ལམ་གྱི་སྒྱིད་སྒྲུག་རྟོགས་
 རྟོགས་སུ་ཁྱི་ཐ་སྒྲུད་དེ་ལས་
 རྒྱུང་རིང་གི་ཁྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡང་གཞི་ནས་རྟོགས་སྒྲུང་།

དུས་ནམ་ཞིག་ཡིན་པ་བརྗོད་ཞིག་
 མཛོམ་གྲོག་མ་ཡིན་པའི་དུས་ཚིགས་དེའི་འཕོད་བདེས་
 ང་ཁྱིད་ནས་རྒྱུང་ལ་ཆས་སྒྲུབས་
 ངས་ཁྱོད་ཀྱི་འཛིག་རྟོག་གཞི་བཞིན་ཅིག་དུ་རྒྱུ་མ་ལྷོང་ལ་
 ཐག་རིང་ནས་ཕྱི་མིག་ཅམ་ཡང་བལྟས་མ་ལྷོང་།

ང་འགྲོ་ཁར་ཐང་ཆད་པའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཡུལ་སྤྱོད་ས་་་་
 ལ་ཞེ་གོར་ནས་
 རང་ཉིད་དང་ཉེ་རུ་བཅར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཁ་གསལ་གྱི་ཆེད་
 ཐག་རིང་ཐག་རིང་དུ་སྤང་བ་བདེན་ཡང་།

འགྲོ་གཤམ་པ་ནས་བཟུང་ཁྱོད་ལ་ཁྱེ་མིག་ཅམ་ཡང་མ་བལྟས་པར་
བར

དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་ལམ་བར་ནས་ངལ་གསོམ་མེད་པའི་ངས་
ད་བར་དུ་ཁྱོད་ལ་ཅི་ཡང་བརྟོན་མ་བྱུང་
དུས་དེ་རིང་ང་འགྱོད་པའི་སྒྲོན་ངག་མིག་རྒྱར་བརྟུས་ནས་
འོད་འཛེར་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱོད་ལ་བརྟོན་དགོས་ཡང་

ཁྱོད་ཀྱིས་མི་སྐྱེང་གི་ལས་དབང་བསྟུང་ནས་
མཐའ་ཡས་སྤང་ལྟོངས་ཀྱི་གཞི་ལ་མིག་རྒྱར་བགྲད་པས་
འུ་ཆར་གི་མཐོ་སྐྱེང་གྲོང་ཁྱེར་ལ་
ཉེས་ཅན་ཀྱི་ནག་ཆོག་ས་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་

དུས་དེ་ནས་བཟུང་གནམ་འོག་གི་མི་སྡེ་
འུ་ཆར་གི་མི་རྒྱལ་ས་ལ་ཞི་བདེ་བག་ལྟོད་ཀྱི་སྐལ་བ་སྦྱིན་བྱུང་
ལ།

མི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་སྤྱང་རོར་ཡང་ཆེ་སྟོག་གཞན་ཞིག་འབྱུངས་ཡོད་
དུས་དེ་རིང་གཟི་བརྟིད་དང་དགའ་ཆོག་ས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བའི་
ཁྱོད་ཀྱི་མཆར་སྟུག་གི་བལྟ་ལམ་ལ་
ཐུན་ནས་ཀྱང་སྒྲོན་ངག་ཅིག་གིས་ངོ་སོ་བསྟོན་

ཁྱོད་ཀྱིས་རུལ་སྤངས་ཀྱི་གཟུགས་གཞི་མངའ་བའི
 སྒྲུབ་ཆོང་མའི་བརྒྱ་ཚུལ་སྤྱོད་གི་ལུང་ལུང་གི་སྒྲུབ་པ་དེ་ལ
 ལུ་ཆུགས་ཀྱིས་གད་དར་ཐེངས་ཤིག་བྱེད་འོས
 ཁྱོད་ཀྱིས་འཆོ་བའི་རྒྱ་རྩ་རྩོམ་ལའི
 ལྷ་ལྷོ་མ་དེས་ཆོས་རྟེན་ཆགས་པའི་ཁྱུང་མའི་ནང་གི་སྒྲོལ་ལྷོ་མ་དེ་ལ
 བཅའ་གསེར་གྱིས་ཆང་བཅིས་ཐེངས་ཤིག་བྱེད་འོས

དེ་ནི་ས་མཚམས་ཤིག་ནས་ལྷ་ལྷོ་མ་གཞི་མཉམ་པའི་སྒྲུབ་པ་དང་པོ་སྤྱོད་
 དེ་ལྷ་ལྷོ་མ་དེ་གི་ཉི་མའི་ཁྱོད་ཀྱི་མདུན་ནས་བསུས་ཤིང་
 སྒྲོལ་ལྷོ་མ་དེ་གི་གཙང་པོས་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནས་དེད་པས་
 སྤྱོད་པ་ཆོས་ཀྱིས་འཁུམས་པའི་རྒྱ་བ་དམར་པོ་དེས་ཀྱང་
 ཁྱོད་རང་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་འདི་འི་མི་གངས་ཀྱི་གསལ་སྤྱོད་ནང་
 ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཤིས་
 སྤྱོད་ཀྱི་ནས་ལྷ་ལྷོ་མ་གཞི་མཉམ་པའི་སྒྲུབ་པ་དང་གི་ར་བཟུང་བའི་
 མཚོ་བསམ་ཀྱི་ལྷ་ལྷོ་མ་ལྷོ་མ་དེ་གི་བྱེད་ཀྱིན་འདུག ལྷ་ལྷོ་མ་

འབྲུང་བཟུང་གི་ལམ།

བྱིས་པའི་དྲུངས་གཙང་གི་བསམ་སྒྲོལ་མངའ་བའི་རྩ་ཆུན་ཞིག་ལ་ཞོན་ནས་
 ལམ་ལུ་ཆས་པ་ནས་
 རི་པོ་ནི་རྒྱ་བ་དམར་གྱིས་དེད་པའི་རི་དྲགས་ལྷ་ལྷོ་མ་ཞིག་བཞིན་
 འདུར་བཞིན་འདུར་བཞིན་ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷ་
 རྒྱ་བ་ཐག་གིས་བཅད་པའི་ནམ་མཁའ་འདི་ལྷོ་མ་དེ་

རང་དང་ཁ་ཐག་རེ་ཉེ་རུ་འགྲོ་བའི་སྣང་བ་སྟེར

སྐབས་སྐབས་སུ བྱིས་སྒྲོའི་དྲི་མ་ཡལ་བའི་རྟ་ཀན་དེ
 ཆོད་ཆོད་ལ་ལྷོག་བཞུར་གྱི་གཙང་པོའི་མཐའ་ལ་རྒྱག་པས
 ཁྱོད་ཀྱིས་ད་ལྟའི་བར་མཐོང་མ་སྟོང་ལ
 བྱིས་འབྱུང་ཅིས་ཀྱང་རིག་དགོས་པའི་སྣང་བ་རྟུན་དག་མཐོང་བུང་
 སྐམ་བརྒྱུང་གི་ཕྱག་འཇལ་བ་རེ་རེའི་བཅའ་པོ་དེ
 སྐམ་ཡུག་ཡུག་གི་རྒྱ་ལམ་ཞིག་དང་དབྱེར་མེད་པར
 ཁྱོད་ཀྱི་མདུན་ཕྱོགས་སུ་མངོན་བའི་དུས་སུ
 ཁྱོད་ཀྱི་བྲེལ་བྲེལ་གྱི་རྒྱང་མར་ལ་རྒྱག་པའི་འཇུག་ཆ་དེ་དང
 གོམ་འགོས་དེ་ལ སྟོང་པོ་ཅི་ཡང་སྟོམ

དེ་ནི་དུས་བབ་གྱི་ཁ་དབྱགས་ཁོ་ནས
 འདས་ཤིང་མས་པའི་བཙན་པོ་དེས་རུས་པ་དང་ཡང་འདྲ་ལ
 སྐམ་ཁྲེགས་གྱི་སྒྲོལ་རྒྱན་བཙན་པོས
 གཙུན་ཞིང་བརྒྱགས་པའི་སྤྱང་གོག་དེ་ཡི་བྱང་གཞུང་ལ་འང་ཅིས་མི་གོ
 [ལྷ་ས་ནི་སྤྱག་ཡོང་བན་བུན་ཁྱོད་ཀྱི་ཁང་བཅུགས་དེ་མིན་པར་སྟོན]

མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་འོད་སྟོང་འབར་བའི་ཞིང་ཁམས་དེ
 ཁྱོད་རང་གི་རྒྱང་སྤྱག་གིས་བྱིས་པའི་བཙན་རྫོང་ཞིག་ཡིན་ན
 རྒྱང་རྗེས་ཐ་དག་ལ་འབྱེལ་བའི་དམག་འབྱུག་གི་བྱུང་བ་རེ་རེ་ཡང
 ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱངས་ཤིང་ཁྱོད་ཀྱིས་འདུམས་པས

ལུག་རོན་གྱིས་ལུར་བའི་ལོ་མ་རྒྱུ་གཅིག་གི་དོན་དུ
 ཁྱོད་གྱིས་རྒྱུ་ལྷན་ཚོགས་ལ་བཞུགས་ཏེ
 ལུག་ལུང་དུ་འཕྱོང་ཐོག་བའི་དབྱེ་བ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ ལྷན་
 [ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་]

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་

མིང་མིང་གི་དུང་བཞུགས་གཅིག་གིས་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་མ་ལྷན་ཚོགས་

ཁ་རས་བརྒྱབ་པའི་བྱད་མེད་ཅིག
ང་རྒྱལ་དང་བཅས་ཁྱོད་ཀྱི་མདུན་ནས་བྱད་དེ
ཁྱོད་ནི་མའི་དགོས་མཁའི་ཆེད་དུ་བསྐྱུན་པའི
རང་དབང་གི་ཅེད་ར་དེ་རེད་ཟེར།

རྒྱུ་འཕྱུ་བ་ཅིག་ག་ནས་ཡོང་བའང་མ་ཤེས་པར
ཡིད་སེམས་ཀྱི་གཙང་བོ་ལྷགས་ལྷགས་བསྐྱུལ་ཅིང་
ལྷོ་དུ་བསྒྲིགས་པའི་བྱད་བྱད་གི་སྟར་སྟེང་བཅད་པས་
པོ་ཏ་ལ་ཡིས་ར་བཟེ་གྱུར་བའི་རྒན་པོ་ཞིག་གི་རང་བཞིན་ལྟར་
བདག་གི་མདུན་ཕྱོགས་ནས་མངོན་ཏེ་
མཐོ་སར་སྒྲིག་གིན་པའི་མི་ཆེན་ཞིག་ལ་བལྟས་ཀྱིན་
ངའི་པོ་བ་ལྷགས་བྱུང་ཞེས་སྐད་ཅོར་རྒྱག་ལ་
ངའི་མཆན་མན་བྱུང་ཞེས་སྒྲེ་ངག་འདོན་

དུག་སྐྱུལ་ཞིག་བཞིན་ལྟ་སར་རྒྱུ་ཀྱིན་པའི་བདག་གི་སེམས་པ་
གོ་མ་ཞེང་ཆེན་པོའི་ཁྱོད་སར་བསྒྲིགས་ཏེ་
ཏམ་སེམས་ཀྱིས་མདུན་ལ་ཐོན་དུས་སུ་
ཁྱོད་ཀྱིས་སེར་ཁགས་པའི་ལག་པ་ཆེན་པོ་དེ་
བདག་གི་མདུན་ལ་གཡུགས་ནས་
ཨ་མ་དོ་བ་སྐྱ་སྐྱ་ལ་རེ་ཟེར།

ང་དངོས་ནས་ཁྱོད་དང་བཅས་པའི་ཡོད་ཆད་ཅིག་ལ་ཡིད་ཆད་སོང་།

ཡིད་ཆད་པའི་ཆོར་བའདི

སྤྲུལ་ཞིག་ལའང་བརྗོད་ཐབས་མི་འདུག ལྷ་ས

པོ་ཏ་ལའི་འཇུག་འཁལ།

སྤྲུགས་པམ་རེ་རེ་དང་མཚུངས་པའི

གཞུང་སྤྲུལ་ཁང་རེ་རེའི་སྒོ་སྤྲུགས་དག

པོ་ཏ་ལའི་མདུན་ངོས་སུ་བཀྲམས་དུས

པོ་ཏ་ལ་ནི་ལོན་པའི་སྤྲུལ་ཞིག་ཅི་བཞིན

ཅི་ཞིག་ལ་སྒོ་སྤྲུགས་སྒྲོད་པའི་འཛིགས་ཉམས་ཀྱིས

མིག་ཟུང་རིག་རིག་གིས

འཁོར་ཆོས་ལ་བོང་འབྱུགས་པ་ཞིག་གི་སྟེང་ལ་བཞག་སྟེ

རྒྱ་ཡིག་ཁ་ཤས་སྒོར་སྒོར་གྱིན་འདུག

སྤྲུལ་ཉུང་པའི་མཛལ་བ་ཆོ

ཁྱོད་ཀྱི་མདོག་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ངོག་དོང་ལ་ཡུན་རིང་ཅེར་མཐར་

མགོ་བོ་བསྐྱར་ཏེ་གསེལ་བའདི་བས་ཀྱིན

བདག་གི་བྱ་ལྷག་འདི་ཡང་

ཁྱོད་ལྟ་བུའི

སྒོ་གྲས་དང་དབའ་སྟོབས་ཀྱིས་ཁེངས་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཞེས

སྟོང་ནས་ཁྱུ་བ་བྱེད་ནའང་

ཁྱོད་ཀྱིས་ནི་རང་གི་ཆོས་ཀྱིས་རྒྱན་པའི་ངོག་དོང་དེ་སྟོན་གྱིན

བདག་གི་གདོང་ངོས་ཀྱི་མ་ལྷུང་འདི་དག་ལ་སྟོས་དང་

སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་པ་མཐར་གནས་པའི་དག་ཁིང་ནི
 ཉ་སྒོད་ཁྱི་སྒྲོང་གི་ཕྱི་གྲུ་རྒྱུ་པའི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་སྒོད་ཆག་ཅམ་དུ
 ཁྱོད་ལ་དགོས་ཀྱི་ནི་དོན་གང་ཡང་མེད
 དེ་བས་པར་ཕྱོགས་གྱི་སྤྱུག་པ་སངས་པའི་རྩ་ཁང་ཆེན་མོར་གཟིགས་དང
 དེ་ནི་ཐར་པའི་ལམ་རེད་ཅེས
 བོད་པ་གཞན་ཞིག་ལ་འདྲ་བའི་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་ཆ་དེ་བཤད་བྱུང་།

ཡིད་ཆད་དང་སྒྲིབ་པ་གྱིས་དུ་བ་པའི་ན་བུན་དེས་བྱིར་དུ
 གངས་རིའི་ཕྱོད་མོ་ན་འབར་གྱིན་པའི་མཆོད་མེ་དག་རེ་ཞིག་གཟིམ་པར་ཅི་ལ་སྒྱུན་

རྩ་ཁྱི་ཉུ་ཆང་མེར་བསྐྱེད་ནས་ལོ་མང་འགོར་པའི་ད་ལྟ་
 སྤྱུ་ཞིག་བར་སྒྲོར་ལ་སྤང་ནས
 ཆང་ཉོའམ་ཞེས་སྒྲིབ་བརྒྱུ་བ་ན
 འདོམ་ཁྱིར་སྒྲིབ་པའི་པོ་ཏ་ལས
 ཁྱོད་དགོད་ལྟ་དྲ་དྲ་གིས
 ཀ་ཡེ་མི་བྱ་ཐ་ལམ་བ
 ཁྱོད་གྱིས་ལྟ་སའི་སྤྱི་རག་བཅོང་སའི་བཟོ་བྱ་དག་གི་སྒོ་རྒྱུ་ཅིས་རེད་པས
 ཆང་གར་གང་ཞབས་བཏེགས་བརྒྱུ་བ་རྒྱུས་
 རང་ཉིད་གང་ནས་འོང་བ་དེ་ལ་བྱིར་སྤང་ཟེར་།

ནམ་གོང་ཐོལ་གྱིས་སད་ནས་ཁྱོད་ཕྱོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་རེ་བྱས་ན
 པོ་ཏ་ལའི་མངལ་གྱི་སྒྲིབ་བ་ན

ཤི་མུ་མ་ཐེ་བས་པའི་ནལ་ཁུ་ཇི་འདྲའི་མང་འང་ ལྷ་ས་

བྱེད་ལྟ་བུ་

གལ་ཏེ ཁྱོད་རང་ཁོ་ལག་ཇོགས་པའི་མཛེས་མ་ཞིག་ཡིན་ན
ངས་འཇམ་པོའི་མཆོ་སྒྲིལ་གྱིས་བཙེ་བའི་དོད་དུ
ཁྱོད་ལ་འོ་ཞིག་བྱས་ན་འགྲིག་མོད
ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་ནི་ག་རེ

གལ་ཏེ ཁྱོད་རང་སྟོབས་གྱིས་རྒྱག་པའི་དབང་ཚོད་ཅིག་ཡིན་ན
ངས་སྤྱིན་དཀར་ཐོད་དུ་བཅིངས་ཤིང་ས་གནི་འདྲོམས་གྱིས་བཙད་དེ
ཁྱོད་ལ་རྒྱང་བྱུག་རིང་མོ་ཞིག་འཆལ་ན་འགྲིག་མོད
ཁྱོད་ཀྱི་དབང་སྟོབས་ནི་ག་རེ

གལ་ཏེ ཁྱོད་རང་མི་ལམ་གྱི་མཛེས་པ་ཇོགས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཐོ་ཞིག་ཡིན་ན
ངས་ཡིད་སེམས་ཀྱི་བྱ་ལམ་ཡངས་པོ་མདུན་དུ་བསྐྱོད་ནས་
ཁྱོད་ལྷོགས་ལ་གོ་མ་ཁ་བསྐྱར་ན་འགྲིག་མོད
ཁྱོད་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱོད་ནི་ག་རེ

སྟོང་དང་དེ་ལས་ཉི་ཤེས་པའི་ཉི་མ་ལྷ་ས་ཡ
ཁྱོད་ཀྱི་རང་དབང་ཐོབ་པའི་ཉི་མ་དེ
ནམ་ཞིག་གི་ཆོ་མཁུ་དང་ཆོད་པའི་དབྱགས་ལྷང་བཞིན

མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་

མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་

མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་

དེ་ནི

མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་

2006.8.14 ཉིན་མཁའ་མཁའ་





གཤམ་མདོག་གི་རང་བྱིམ།

ས་དགྱིལ་ཆོ་བཀ།

མི་ལམ་དང་རེ་ཞུག

ཡང་ན་མཛའ་གཞན་དང་ལྷང་ལོ་འཛོར་བའི་རང་བྱིམ།

ཁོ་ཙོས་སྒྲོ་མོ་རྒྱུང་མཁན་ཞིག་ལ་ཞུག་ཡོད།

༡

ས་གཞིར་བལྟས་ཆོ། བཅའ་མཁའ་ནི་འགྱུར་སྐྱ་བའི་ནག་མོ་ཞིག་གི་དོ་གཤོང་
དང་འདྲ་ཉེ། གཙོང་སེམས་ལྗིད་མོ་ཞིག་ཆོ་སྒྲུག་ཐུགས་མ་ཞིག་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་
འཕུར། ཆོ་མས་བ་མེད་བར། རྩ་བཀ་བྲལ་བར་འདྲ་གཟུགས་མང་པོ་ཞིག་རང་བྱིམ་གྱི་
སྒྲོ་ཁར་འཛངས་ཕྱུང་ལ། དེ་དག་ནི་ལྟ་ཆོག་ས་བཞིན་གཏན་མེད་གནང་མཁན་ནམ།

མཉམ་སྦྲེལ་བྱུང་མཁའ་མཐོང་གི་རང་ཁྱིམ་འདི་མཆོད་བསྐྱར་དང་བདག་སྦྱོར་མེད་པར་
མཉམ་སྦྲེལ་བྱུང་ཁེབས་པའི་རྒྱ་ཁང་རྒྱུ་དང་མཆོད་བསྐྱར་མཁའ་མཐོང་སྦྲེལ་བ་

ཡུལ་འདི་ལྟེན་གྱི་གསལ་འདེགས་པའི་པང་མོའི་ལྷ་རྩམ་ལྷ་བས་བྱིས། མ་ཆེན་གྱི་ལྷོང་
ཁ་མཚན་ནས་མཚན་ཏུ་ལྷོང་ཁིང་། རྟག་ཐེམ་གྱི་ཆོད་པོའི་ཆོགས་མཚན་ནས་མཚན་ཏུ་འཕྱར།

4

ཁ་སྤོང་གི་རྒྱ་ཐུང་འཇགས་མི་བློན་ཅིང་། ཁ་སྤོང་གི་རྒྱ་ཐུང་དང་ལྷན་དཀག་གིས་ན་མ་ཡང་བྲིད་
བྱི་བརྟ་རྒྱ་དང་གི་བྲིད་བྱིན་ཐུག་གི་སྒོ་སྒྲིག་མ་ཡང་ཡང་རྩེད་བར་བྲིད་།

6

[illegible]

ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་ཞི་བྱུང་། རྒྱལ་སྐྱོན་གྱི་ཁྱོད་དུ་བཅེ་སྐྱ་གྱུར་བའི་གཙང་འགྲམ་
 གྱི་སྐྱ་བ་དག་ གང་ངར་གྱི་གསེང་དུ་ཕྱགས་རིང་འབྱོན་པའི་མཚན་ལྟོང་ས་གྱི་སྐར་.....
 མདའི་ཚོགས། རེ་རེ་བཞིན། སེམས་པ་གཞུ་རྒྱུད་ལ་དྲངས་པ་བཞིན་སྐྱོམ་ནས་ལམ་ལ་
 ཆས་ནས་ཀྱང་། ཉི་འོད་ཅི་ཡང་རག་མ་ཐུབ་ཅིང་རྒྱག་བར་གང་ལའང་འརྱལ་ཐུབ་མ་
 ཐུང་ངོ་།།

၂

གང་ངར་མ་ལུང་བར་མ་གཞི་རྩམས་མཐུག་པོའི་འབྲུག་དར་དང་འབྱུར་ཞིང་།
འོད་མདངས་མ་ཉམས་པར་ཕྱག་ལྷ་སྐྱུག་ནག་པོའི་རྒྱུང་ཚོགས་དང་འབྲུད་མིང་ལ།
གྲེས་ཕྱག་མ་འཆལ་བར་མཇེའ་གཞུག་སེམས་རྒྱུ་མོའི་མིག་རྒྱ་དང་འདྲེས་མིང་། ག་

འགྲོ་བའི་ཕྱི་འབབ་རྒྱུ་དང་མིང་སྤྱོད་ཀྱི་མངའ་ཐང་། ཏུངས་མེམས་ཀྱི་མཛའ་
གཞུག་། རེ་རེ་ལ་སྒྲུབ་པའི་ཕྱི་མིག་འབྲས་བུ་རྒྱུ་མཚར་བ་རྒྱུ་འདྲེ་ཡ་རེ་ང་ཨང་།

༡༡

རི་རབ་ལྟར་ལྷི་བའི་ངང་སྒྲུག་གི་གོ་རིམ་ཁྲོད་། ཆེད་མཚར་དང་ཀུ་རེ་ ཡང་ན།
ཆེས་བསྐྱེད་ལྡན་པའི་བྱད་མིང་འགའ་ཞིག་གི་མིག་རྒྱ་དང་འདྲ་བར་བྲག་ཅ་ཞིག་ས་
རུ་ལ་ཀྱི་ཁྲོད་ན་རྒྱུ་དང་མཉམ་དུ། ཐག་རིང་ནས་རེ་ཉེ་རེ་ཉེར་མཆེད་འོང་དུ་ས།
ཁྱེད་ཁོ་ན། ཁོའི་ཆེ་སྒྲིག་གི་རིན་ཐང་དང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་གི་དྲན་པ་གས་བའི་གསེར་མདྲོག་
གི་རང་ཁྱིམ་དང་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལགས།

མི་ལམ་ནང་གི་ཁྱེད། རེ་སྒྲུག་ཁྲོད་ཀྱི་ཁྱེད། ལམ་འགྲོ་བ་བཞིན་ཐག་རིང་ཐག་
རིང་དུ་ཆས་ཐིན་པ་དང་འདྲ་ལ། ཐག་རིང་ཐག་རིང་ཞིག་ན་ཨ་མའི་ལག་རྒྱུ་དང་རེ་
འབྲས་བུ་ཞིན། ཁོ་བོའི་ཉམ་རྒྱུ་དང་གི་མགོ་བོར་བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་པ་དང་མཆུངས།

༡༢

སྒྲུག་གི་ན་སྒྲུག་གི་ན། སྒྲུག་པའི་སྤྱིང་ཁ་ལམ་ལམ་འབར།
ཁྱེད་ཀྱིས་དྲན་སྤྱོད་དེ། ཁྱེད་ཀྱིས་དྲན་སྤྱོད་པའི་གསེར་མདྲོག་གི་འཛིག་རྟེན་དེ་
ནི་རང་ཁྱིམ་ལགས།

ཆོར་ཨེ་བྱུང་། ལྡན་སྤྱོད་ཀྱི་གཙང་བོ་ཉེ་མས་ཉེ་མས་གཡོ་བའི་སྒྲུ་ཁ་ནས།
རྒྱུ་ཞིག་ སྒྲུག་སྒྲུབ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ཁྱེད་སྒྲུགས་སུ་ཡང་ཡང་.....
བསྐྱར་ཞིང་བཏང་བ་དེ་ནི་ཁོ་བོའི་དྲན་གདུང་དང་རེ་སྒྲུག་རེད་ཨང་།

༡༣

རེ་སྒྲོན་སྤྱོད་སྒྲུག་གིས་འབར་བའི་འཁྲེང་མེམས་རེ་རེ
མི་ཆེའི་བསམ་འདུན་ཁྲོད་མདོན་པའི་ན་རྒྱུག་ཐངས་ཤིག

༡༤

ས་ཆེན་གྱི་ཡང་སྟོང་བརྟེན་པའི་འོད་གྱི་ལམ་ཆེན་མ། རུས་རྒྱུ་དང་ལྷན་དུ་
བཞུར་བའི་ཁྲག་རྩྭ་ཆེན་པ། རུང་ས་སེམས་དང་མེ་མེ་མཉམ་དུ་འབར་བའི་བྱམས་
བཅེ་རྩྭ་མ། མི་ཡུལ་འདིར། སྟོང་ཁམས་གྱི་གསྐྱེས་པ་དང་བདེན་དོན་གྱི་རྟོག་པ་རེད་
ལ། བསེལ་རྒྱུ་གི་འཇམ་ཤ་དང་གསོན་གྲགས་གྱི་འཆོ་བརུད་རེད།

འཇམ་གཟུགས་གྱིས་རང་ཁྱིམ་བསྐྱབས་པའི་ཆེན། སྟོན་མཚུག་དང་འདྲ་བར་
མགོ་བོ་དུད་པའི་སྟེ་མའི་ཆོགས་བཟོད་བསྐྱེད་བྲལ་བར་བྱ་ངན་གྱིས་འཛོམ་ཞིང་།
གནས་ལྷགས་ཟབ་མོའི་སྒྲ་དབྱངས་དག་ཀྱང་གོ་རིམ་འཆོལ་བའི་སྒྲ་བརྗོད་དང་.....
འདྲེས་པས། བསྐྱེད་མང་པོའི་རྩལ་དབྱངས་སུ་ཞིག་གི་སྒྲིག་གཏམ་དང་མཚུངས་ཏེ། ཁོ་
བོས་ནམ་རྒྱུན་ལྷ་ཁང་གི་མདུན་ནས་གཞས་རེ་གཏོང་དུས། ཐག་རིང་ཐག་རིང་ཞིག་
ནས་ངོ་མཚར་བའི་ཨ་ལན་སྟེར་མཁན་དེ་རང་ཉིད་གྱི་སྟོན་ཆོག་དང་བྲག་ཅའོ།

༡༥

རང་ཁྱིམ་འདིར། ལོ་རྒྱུས་སྟོང་སྟེག་འཛུགས་དམ་པའི་ཁེར་ཚུགས་གྱི་ལྷ་བ་དང་
འདྲ་ཤིས། ཡང་ན། ཁེར་ཚུགས་གྱི་མངའ་ཐང་དང་ལོངས་སྤྱོད། གང་ཡང་མེད་པ་ག་
ལ་ཡིན། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ཞིག་ལ། གདངས་སྟོན་མོས་ཁེར་ཚུགས་གྱི་ལྷ་སྒྲུབ་ལྷགས་སུ་མཆེད།
མཆོན་རྩྭ་པོའི་མེ་དབྱུང་གི་དཔའ་སྒྲོབས་དྲག་དུ་འབར། གཏོང་ཟབ་པའི་སྟོན་ཆོག་
གི་སྒྲ་མཆོ་འོད་དུ་འབྱེལ།

ལྷ་ཆེན་མ། འཇམ་རྒྱུ་ལྷང་བའི་ལྷིང་འཇགས་གྱི་རབ་ཁན་ས་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྟེའུ་
ཁྱུང་སྟོང་སྒྲ་འོད་ཇི་ལྷར་ཕོག། ཆར་སེམ་ཇི་ལྷར་འབབ། ལྷག་རོན་ཇི་ལྷར་འཐུར།
ཡང་ན། ས་རྒྱལ་དང་སྒྲག་སྟོན་གྱིས་སྟེའུ་ཁྱུང་སྟེའུ་ཆོ། ཉི་འོད་ཇི་ལྷར་རེག། ལྷ་སྐད་
ཇི་ལྷར་ཕོག།

༡༦

ཨ་སྟོན་ལམ་ཐང་མེད་ན་ཡང་།



མི་ཚོགས་ཀྱི་འགྱུར་བཅ

ཚེ་རིང་གླིང་།

དུས་ཚོགས་ཤིག་ལ ཁ་ཚོན་གཤམ་
 བྱེད་ཀྱིས་ལྷན་མེད་ཀྱི་སེམས་པ་བཏེག་ནས
 ངའི་འཛིག་རྟེན་ལ་བཅུན་འཇུག་བྱེད་མྱོང་ལ
 མཛེས་ཤིང་སྤྱད་པའི་སྒྲིང་གཏམ་ཞིག་ཀྱང
 ཁུ་སིམ་མེར་ངལ་བརྗོད་མྱོང་།

ནམ་ཞིག་ལ་ ཤེས་མེད་ཚོར་མེད་ངང
 མོས་ཐབས་བྲལ་བའི་མ་ལ་ཞིག་དང
 བརྗོད་ཐབས་དབེན་བའི་ན་ཟུག་འཛོག་བཞིན
 བརྗེ་མེད་ངང
 འཇམ་ཅག་གེར་ང་དང་རྒྱུད་ཐག་འབྱེད་ཤེས
 ༡༠༠༥.༥.༡ ཉིན་རང་ཉིད་ཀྱི་འདས་ཟེན་བའི་བརྗེ་དུང་གི
 གྲོང་ཚོ་རུ་བྱུང་འདས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་བསྐྱགས་ཤིང་།

འཇམ་མདངས་དང་བའི་ཁེར་ལབ།

ང་རང་འཇམ་མདངས་ལ་ཉ་ཅང་སྒྲིག་
 དེའི་ཤུགས་ན་ཅི་ཡོད་བསམ་ན
 མེ་ཉོག་ལྷ་ཁུའི་འཇམ་མདངས་དེ་ཚོ་མཐོང་མི་འདོད
 མདོན་སྒྲུལ་དེ་མི་ལམ་ལས་རྩ་ཆེ་བས
 ཆོམས་དགའ་བའི་འདོད་ཞེན་དེ་རྒྱ་པོ་བཞིན
 ནམ་ཡང་ཐང་བདེ་ས་ཞིག་ནས་རང་དགར་བཞུར་ཆོག་ན
 བདེ་དྲོད་གཞན་ཞིག་གང་ནས་འཛོལ
 མི་ལམ་ལྷ་ཁུའི་འཇམ་མདངས་འདི
 ག་ལེར་རྒྱ་གཉེར་བཞིན་ཡལ་འགྲོ་བས
 ང་རང་ཁྱེད་ཀྱི་མགུལ་དུ་འཁྱུད་བར་སྒྲིག་སྒྲུང་ཆེ

༡༠༠༥.༩.༢ ཉིན།

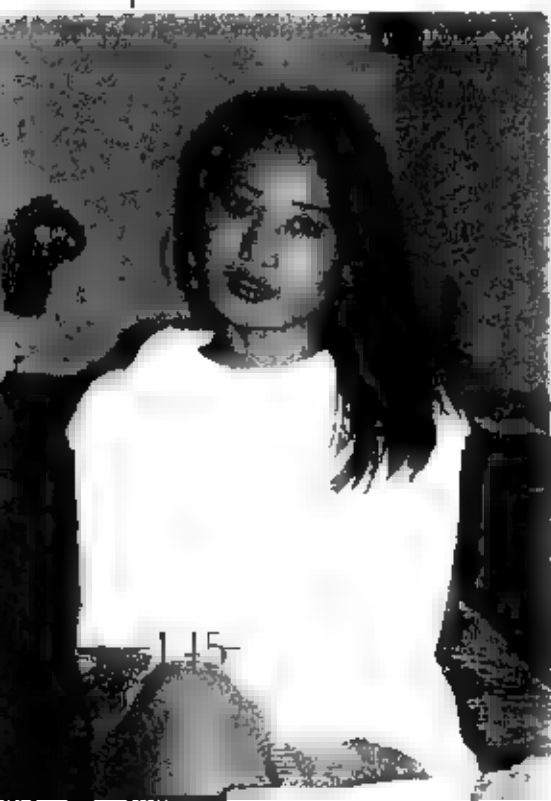
སྒྲིང་ཉེ་ལགས། ང་ལ་མ་སྒྲུག་རྟགས།

བྱང་གཞུང་དུ་ལུས་པའི་དམ་ཚིག་རྒྱུང་གིས་ཁུར་ཞིང
 སྒྲིང་ཁ་རུ་ལྷུང་བའི་ཞེན་ཆགས་རྒྱ་ལ་ཐིམས་སྤང་བས
 སྒྲིང་ཉེ་ལགས། ང་ལ་མ་སྒྲུག་རྟགས།
 མུན་པ་དང་གྲངང་ར་ཆེ་བའི་དོ་རུབ་
 བསམ་གཞིགས་དང་ཤུགས་རིང་མང་བའི་དོ་རུབ་
 མཆི་མ་དང་ལ་ཁང་ར་མོད་པའི་དོ་རུབ་
 དོ་རུབ། གནམ་འོག་ན་མུ་ངན་ཁོ་ནའི་རྩལ་དབྱངས་འཕྲིལ་
 ཟླ་འོད་དང་སྐར་ཚོགས་མེད་པའི་དོ་རུབ་
 འཇུག་མ་དངས་དང་དགོད་སྒྲུ་པོར་བའི་དོ་རུབ་
 སྒྲིང་འཇགས་དང་སྒྲོ་སེམས་ཡལ་བའི་དོ་རུབ་
 དོ་རུབ། ངའི་འཇིག་རྟེན་ན་སྒྲོ་གདུང་གི་སྒྲུ་གཞས་གྲགས་
 སྒྲིང་ལོ་རྒྱུང་གིས་ཁུར་བའི་ཤག་སྒྲུ་རེ་རེ་
 ངའི་གདུང་བ་སྒྲུར་ཞིང་
 ཤོང་དཀའ་བའི་མུ་ངན་དྲག་པོ་
 ལོ་མ་རེ་རེ་དང་ལྷན་དུ་སྒྲོགས་གཞན་ལ་གཏོར་
 དོ་རུབ། བྱང་ཐང་ན་གྲང་ངར་ཅི་འདྲའི་ཆེ་
 འཁྲེང་སེམས་ཀྱི་བར་ནས་མི་ཚོགས་ཀྱི་དོ་གཤོང་འཐུ་དུས་
 ངའི་འདོད་འདུན་ཡོད་ཆད་རྒྱུང་གིས་ཁུར་ཞིང་

ཕྱི་མཁའ་གཤམ་མཁའ་ལྷན་པུས་

ངའི་དུང་ཞེན་དམར་པོ་ཚུལ་ཟགས་སོང་
 ངའི་རྣམ་ཤེས་མནར་གཅོད་གྱི་སྒྲོང་དུ་ཡོད་པས་
 ངའི་སྒྲོ་སྒྲིང་བྱང་གསུམ་དུ་ན་བྱུག་ཆེ་
 སྒྲིང་ཉེ་ལགས། ང་ལ་མ་སྒྲུག་རོགས་
 བྱང་གཞུང་དུ་ལུས་པའི་དམ་ཆོག་རྒྱང་གིས་ཁུར་ཞིང་
 སྒྲིང་ཁ་རུ་ལྷུང་བའི་ཞེན་ཆགས་ཚུལ་ཐིམས་སོང་པས་
 སྒྲིང་ཉེ་ལགས། ང་ལ་མ་སྒྲུག་རོགས་

༢༠༠༥.༩.༡༠ ཉིན་ཆག་གུམ་ཤོར་ཟིན་པའི་
 གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་གི་ཆེད་དེ་མི་འདྲོད་བཞིན་སྒྲིང་ཉེ་བའི་
 མི་ཞིག་དང་འབྲེལ་ཐག་བཅད་པའི་ཕྱིར་བྲིས་སྟེ། །



འོད་སྒྲུབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཡོག་ཏུ་འགྱུར་བར་ངེས
 བདེན་པར་སྒྲུབ་པའི་འཇའ་ཆོན་དག་གསལ་བར་མི་མཛོན་ཞིང་
 མི་ལམ་དང་ཆོད་བགམ་གྱི་ཁེར་རྒྱུ་མཆོ་སྤྱུལ་བར་མཐོང་
 དེ་ལྟ་ནའང་གཡོ་སྒྲུབ་དང་བཟོད་སྒྲུབ་ཀྱི་ལས་ཀ་འདི་དག་གིས་
 ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་འདུན་ཡོངས་སུ་བསྐྱང་ཐབས་བྱལ་
 མེ་ཏོག་སྒྲུངས་པའི་གྲག་ཟིངས་ཆེན་པོའི་སྒྲེང་དུ་
 ཉེན་ཁབ་རྒྱུད་ནས་བསྐྱེབས་པའི་སྒྲུབ་དུང་དེ་མཛོན་པར་བཞག་
 ཡིན་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོང་ཐབས་བྱལ་བའི་ལས་ཀ་འདི་དག་
 མི་ལམ་གྱི་གཞུགས་བརྟན་དག་སྤོང་གྱི་གི་བམའི་གསེང་དུ་སྒྲས་
 དུས་ཆོད་ཀྱི་མགོ་མཐུག་ལྟོག་ནས་བསྐྱེབས་གིང་
 མ་འོངས་པའི་སྒྲུབ་ས་ཆེན་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་མཐོང་ལམ་དུ་མ་མཛོན་
 རྒྱལ་དུ་ལུས་པའི་སྒྲུལ་ཉག་མ་དག་གིས་མགིན་པ་བགགས་
 རྒྱུ་མཆོ་ཆེན་པོ་དང་ཁད་ཉེ་བའི་དུར་ཁྱོད་ཅིག་ཏུ་
 མི་ལྟས་ལས་མཛོན་པའི་འགྲུལ་བ་དེ་ཅི་དགར་རྒྱུ་
 འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་གི་སྤྱུལ་ཞིབ་པ་ཞིག་གམ་
 གཞན་གྱི་ལག་འོག་ལ་རྒྱུད་པའི་ཉེས་ཅན་ཞིག་གི་མགོ་བོ་
 ཉེན་མཚན་མེད་པར་གནམ་གྱི་ཀ་བ་ལས་རང་དགར་ས་ཏུ་འབྱེལ་
 མཚམས་རེར་ཞིག་རལ་དུ་གྱུར་བའི་སྒྲོ་ཆེན་དང་སྒྲེའུ་བུང་ལས་མཚོངས་འོངས་
 རོ་བོ་དག་གི་ནི་བཟོད་དུ་མེད་པའི་རྩ་རྒྱུ་ཁ་གསལ་ཉེ་
 བཅའ་ཡིས་ཐོས་པའི་གསང་སྤྱུལ་བ་དག་གིས་ལྡེ་མིག་བོར་
 མདོག་ནག་བོར་གྱུར་བའི་བསྐྱར་སྒྲོས་དག་
 ས་སྒྲོས་ཀྱི་སྒྲུབ་དཀྱེལ་དང་ས་སྒྲུབ་ཐར་ཐོར་གྱི་འུ་ཐུག་

སྒྲོན་མེ་སྤྲོད་པའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚོའི་པ་མཐའ་གསལ་བར་མ་རུས
 རྒྱབས་ཆེ་བའི་དགོད་སྒྲོད་གཟུང་ཞི་བར་བྱས།
 དུས་ཚོད་མགོ་མཇུག་ཕྱོག་ནས་བ་སྒྲོབས་ཤིང་
 བསྐྱེད་ཆེན་ཀྱིས་ངོ་བོ་ཡོད་ཚད་དེད་ནས་འོངས།
 རོས་མི་ཟེན་པའི་འཆོ་བའི་བམ་རྩ་དག་གང་སར་མཐོང་
 བདེན་པའི་རལ་གྱི་བདར་བའི་མགར་བར་བྱ་རྒྱུད་ཆད་
 གསང་བའི་ལུས་རྩ་ཞིག་ཏུ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་འབྲི་བར་རྩོམ་
 མེ་རྟོག་གི་དྲི་ཞིམ་ནི་དུག་རྒྱས་སྒྲིན་པའི་གསང་བ་སྒྲེ
 ཆེ་ཡི་ངོ་བོ་དག་སྒྲེར་མ་ཞིག་ཏུ་སྤྲངས་ནས་འཆོང་བར་བྱས།
 བྱེད་ལམ་ལམ་གྱི་མ་འོངས་པའི་སྒྲོན་མེ་དག་ཀྱང་ཞི་བར་འགྱུར་
 དེ་ལྟ་ནའང་གཡོ་སྒྲུ་དང་བཟོད་སྒྲོམ་གྱི་ལས་ཀ་འདི་དག་གིས་
 ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་འདུན་ཡོངས་སུ་བསྐྱང་ཐབས་བྲལ།
 རྒྱུད་འཁྱབ་དང་ཐ་རྒྱབས་ཁྱོད་ཀྱི་གྲུ་གཟིངས་ཆེན་པོ་ཡམ་ཡམ་འདར་
 འཛིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་ལ་བགོད་པའི་སྤྲ་གོན་བྱས་ཆར་
 སྒྲོག་དམར་དང་སྐད་སྒྲུ་དག་པོ་དག་ཡོང་བར་འོས།
 སྒྲུ་གཏུང་གི་འགྲམ་དུ་བཞག་པའི་རྩ་ཅོག་འདི་ལའང་སྒྲོབས་ཤུགས་རྒྱས་
 མཚམས་འཛོག་པར་མི་འོས་པའི་དྲག་ཆར་དང་ཁེར་རྒྱུད་གི་གསང་བ་
 ཡུན་རིང་སྒྲུག་པའི་སྒྲམ་ས་ཆེན་མོ་གནམ་ས་འདྲེས་མཚམས་སུ་ཡལ།
 འཁུན་སྒྲུས་འདར་བར་བྱེད་པའི་ཆོ་སྒྲོག་གི་མལ་ཁྲིའི་སྤྱིང་དུ་
 མེ་ལོང་གི་བདག་པོ་ལའང་ཡིད་ཆེས་བཅོལ་ཐབས་བྲལ།
 གསང་བའི་དྲི་ཞིམ་དག་ལུས་ལ་གཏོར་ཅིང་

མི་རིགས་འཕུལ་སྐྱོད་ལྟེན་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

མི་ལམ་ནི་མིག་སྤྱི་བས་སྤྱི་བས་པའི་འདབ་མ་དག་གིས་བཀའ་
 རབ་རིབ་ཀྱི་འཛིན་ཏེན་གཞན་ཞིག་སྟོང་དབྱིངས་སྤྱི་བས་འབྱུར་
 རྟོན་པོས་ཀྱང་ཟེན་པར་དཀའ་བའི་རྒྱུད་གི་སྤྱི་བས་
 གསང་བའི་ཕུ་རུ་ལ་ཤུགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་
 འདས་པའི་མྱ་ཁར་འཐམས་པའི་བདེ་སྤྱི་དག་ཡར་ལ་དགེ་ཞིང་
 མེ་ལོང་ཆེན་པོར་སྤྱི་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་ཀ་མཐོང་
 ཡངས་པའི་ཐང་ཆེན་ཞིག་གི་གཏིང་ཟབ་སར་འབྱེད་
 འབྱུར་ཟེན་པའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་རྩོད་པ་གང་ལས་འཕྱར་འོངས་ཏེ་
 འཛིན་ཏེན་གཞན་གྱི་སྤྱི་བས་དམ་པོར་གཏན་པས་
 ཡོང་བ་དཀའ་བའི་སྤྱི་བས་ཀྱང་གསང་བའི་མེ་སྟོན་དག་འཕྱར་ནས་འཆོག་
 ད་ལྟ་སྤྱི་བས་ཐང་ཆེན་པོར་གཏོགས་ཏེ་འབྱུར་བར་འོས་



མདའ་བཅན་པའི་“མཛེ”སྟན་ངག་གི་སྐོར་

༢༠༠༤ལོའི་དབྱར་ཁར་གནའ་མཁར་གྱི་ལིང་ནས་བསྐྱུས་པའི་སྐབས་དང་.....
པའི་མི་རབས་གསུམ་པའི་བརྒྱ་ཁྲིའི་ཆོག་མཐོན་འདུའི་སྟེང་དུ་འབྲུག་ཆེད་ཅིང་བོད་ཀྱི་
ཚུལ་སྟེགས་རྒྱུ་ལོ་ལྷན་ལྷན་བཅས་ཀྱི་བཅའ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི། མི་
རབས་གསུམ་པའི་ཆོག་མཐོན་མིའམ་རྒྱུ་ལོ་ལྷན་སྟན་ངག་པ་མདའ་བཅན་པོ་ལགས་ཀྱིས་
《ཁང་བ་འདིའི་ནང་དུ》སྟེགས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་“མཛེ”སྟན་ངག་སྐོར་ཅིག་གེར་.....
འདྲོན་བྱས་པ་ལས་འབྲས་ཏེ། བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པའི་ཤེ་ལ་དངོས་ལྟོག་གཉིས་ཀྱི་བསམ་
ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་ཚོད་སྟེང་བྱུང་བ་དེ་རེད།

སྟན་ངག་དེའི་རིགས་སྒྲུབ་ཐབས་མདའ་བཅན་པོ་ལགས་ཀྱིས་བརྒྱ་ཁྲིའི་ཆོག་མཐོན་
འདུ་མ་བསྐྱུས་སྟེན་ལ་ཀན་སྤྱུ་མ་ཚུན་སྟེགས་པོ་སྟན་ངག་པ་འགའ་ཞིག་, མི་.....
རབས་གསུམ་པའི་ཆོག་མཐོན་མི་ཡིན་མིན་གཉིས་ཀ་འདུས་ཡོད།)དང་སྟན་དུ་སྟེང་གཏམ་
སྟེང་དུས་སྟེང་སྟེང་ཚུལ་གྱིས་གེར་འདྲོན་བྱས་པར་དེར་འདུས་ཀྱི་མི་ཚང་མས་དང་.....
ལེན་ཀྱི་བསམ་པ་ཆེ་གཅིག་གིས་བསྟོད་རྒྱས་ཏེ་ཆེད་དུ་མི་རབས་གསུམ་པའི་བརྒྱ་
ཁྲིའི་ཆོག་མཐོན་འདུའི་སྟེང་གེར་འདྲོན་བྱ་དགོས་པའི་སྒོ་གསལ་བྱུང་བ་རྒྱུ་མཚན་དུ་.....
བཞག་ནས་རེབ་དེའི་ཆོག་མཐོན་འདུའི་སྟེང་བསམ་གཟུངས་ནས་གེར་འདྲོན་བྱས་པ་ཞིག་.....
རེད་ལ། ཆོག་མཐོན་འདིའི་ལས་རིམ་དངོས་དང་ཇ་ཁ་ཆང་ཁ་སྟོགས་ནས་ཐོངས་མང་.....
པོར་གེར་འདྲོན་བྱས་པར་སྟན་ངག་པ་འགྲོང་སྟེགས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་བསམ་པ་.....
བསྟན་ཞིང་། ཆོག་མཐོན་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་མི་འཐད་པའི་བསམ་འཆར་ཡང་བཏོན་སྟེང་.....

ཡོད་མོད། ཚབས་ཆེ་མའི་“མཆོད་མེ་པོད་ཀྱི་རྩལ་རིག་དྲུ་བའི་རྩལ་པ་པོར་བཅར་”
 བ”ཞེས་པའི་མེ་ཆོན་དུ་རྩན་ངག་པ་མདའ་བཅན་པོ་ལགས་ཀྱི་“མཇེ”རྩན་ངག་རྩོར་
 གྲངས་ཤིག་ཆེད་བསྒྲིགས་སུ་སྒྲེལ་བ་ལས་འབྲས་ཏེ་རྩྱག་ཚོགས་པ་དག་གིས་བསམ་.....
 གསུམ་ནས་མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་པ་མདའ་བཅན་པོར་བཅན་གྱིས་བཅོས་ཤིང་།
 མདའ་བཅན་པོ་ཉིད་“མཇེ”རྩན་ངག་དུ་བཅན་གྱིས་བཅོས་ཏེ་དུས་དེབ་དང་དྲུ་བ།
 ཚོགས་པར་ཚོགས་ལས་ཡིན་ཡིན་གྱི་གནས་ལུགས་མང་པོ་བཟོད་མཐར་དེ་ཉིད་མི་.....
 རབས་གསུམ་པའི་དོན་རྒྱུན་ཞིག་དུ་ཁྱུར་བ་ནས་སྐབས་གཉིས་པའི་མི་རབས་གསུམ་.....
 པའི་བཟོ་སྒྲིང་ཚོགས་འདུའི་སྤྱི་ཆེད་དུ་བཟོ་སྒྲིང་བྱས་ཏེ་ཐག་བཅད་པ་ནི་རྩན་ངག་.....
 དེ་དག་མི་རབས་གསུམ་པའི་རྩན་ངག་གི་གཞི་རྒྱ་ཁ་ལྷན་གསལ་མེད་ནའང་རྩན་ངག་པ་.....
 མདའ་བཅན་པོའི་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྩན་ངག་རྒྱ་ཆལ་གྱི་འཕྲིན་ལས་ཤིག་ལ་ཡིད་ཆེས་.....
 གྱིས་རྒྱུ་ལྟོར་གྱི་བསམ་བ་བརྩན་ཞིང་ཚོགས་མི་རེ་གཉིས་ནས་ཁོའི་རྩན་ངག་དང་.....
 རིགས་མཐུན་པའི་རྩན་ཚོགས་ཏེ་ཁོ་ལ་རྒྱུ་ལྟོར་བྱས་ཤིང་། རྩན་ངག་པ་མདའ་.....
 བཅན་པོའི་རྩན་ངག་རྩོམ་ཐབས་ལས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ལ་དམིགས་ཏེ་.....
 མི་རབས་གསུམ་པའི་མདའི་ཆོད་མཐོའི་རྩན་ངག་པའི་བྱ་དགའ་“མི་རབས་གསུམ་”
 པའི་ཆོབ་མཆོན་རྩན་ངག་པ”ཞེས་པའང་ཁོང་ལ་བསྐུལ་ཏེ་གདེང་འཛགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་
 བྱས་སོ། །

མི་མཉམས་པ་ཀློག་པའི་སྐྱེད་བཞུགས།

དམུལ་བའི་སྐྱེད་བཞུགས་འདི་ནས་བོར་འགོ་ལ
བདེ་བའི་ཞིང་ཁམས་འདི་ནས་རྟེན་འགོ་ཞེས
སྤྲོད་ཅི་བའི་བུ་ཆུང་ཞིག་འཛོགས་ཐུབ་བཅ།

མཚན་མེ་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ཏུ་བ་ལས་བཟུགས།



བྱུང་ཐང་གཅིར་བྱུང་བྱད་པ་ལས་འབྲས་པ།

༡༠༠ ལོ་ལོ་དེ་བྱུང་ཐང་ལོ་ལོ་ནས་ཚོམ་ལོ་ལོ་དེ་བྱུང་ཐང་པ་ལོ་ལོ་ནས་
 གཞོན་ལྷ་བཅུན་བྱུང་ཐང་གཅིར་བྱུང་བྱད་པ་ལས་འབྲས་ཏེ་མི་རབས་གསུམ་པ་ར་ས་
 བཤད་གནས་བཤད་ཅིག་བྱས་པ་ནི་མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་པའི་ཆོག་ས་པ་འདི་སྟན་
 ངག་གི་ཆོག་ས་པ་ཞེས་པ་ཡིན་པར་“གཅིར་བྱུང་འབྲད་པ”དང་“རང་སྟོག་རང་
 གིས་གཅོད་མཁན”ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཏུ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བྱུང་སྟོག་སྟེན་པ་ནས་
 ལྷག་ས་རྟིང་གི་༡༠༠ ལོ་ལོ་དེ་བྱུང་ཐང་ལོ་ལོ་ནས་ཚོམ་ལོ་ལོ་དེ་བྱུང་ཐང་པ་ལོ་ལོ་ནས་
 དང་མར་ཁུ་ལ་མཚན། བྱི་སེམས་དཔལ་ལོ་ལོ་ནས་མི་བྱུང་བྱེ་ལོ་ལོ་དེ་བྱུང་ཐང་ལོ་ལོ་ནས་
 བྱུང་ཐང་གཅིར་བྱུང་བྱད་པའི་གནས་ཚུལ་དག་གསར་འགྱུར་རྟིང་བ་ལ་གོ་དོན་གསར་བ་
 གླུ་དེ་ཆེད་ཏུ་བྱིས་འབྲད་གཅིར་བྱུང་འབྲད་མཁན་དག་གི་ལས་སྟན་པ་འཕེལ་བཞུགས་
 གྱིག་མཁན་གྱི་འགོ་བློ་ལྷ་བྱུ་ཞེས་ལ་ངོས་བཟུང་ཏེ་ཆོག་ས་པ་དང་མི་སྟོར་སྟོག་ས་བྱིས་
 ངོ་རྒྱལ་གྱི་བསམ་པ་དྲག་པོ་བསྟན་པས། མི་ན་མ་པའི་སྟན་ངག་པ་དག་ལ་སྟོ་བྱུང་
 པའི་འཆུབ་སྒྲུང་སྟེན་བཞིན་པས་ཁ་གང་མང་འཁྱུར་ཚུང་ཞིང་། དེ་དག་ལས་ཆོག་ས་
 མི་བྱི་སེམས་དཔལ་ཆེད་ཏུ་གསལ་བསྟགས་སྟེ་ལ་དེ་ཁོང་ཉིད་མི་རབས་གསུམ་པ་ལས་
 འབྲད་ཚུ་ཡིན་ཞེས་ཀྱན་ལ་བསྟགས་པ་དེས་དོན་དག་ཚུང་ཏུ་དེ་ཡང་མི་རབས་གསུམ་
 པའི་གནད་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་འཕྲོས་རང་འཕྲོས་སྟུ་བྱུར་རོ། །

ཁྱིམ་མེས་དཔའི་གསལ་བསྒྲགས་ལས་འབྲས་པ།

༡༠༠༧མའི་རྒྱ་པར་མི་རབས་གསུམ་པོའི་ཚོགས་མི་ཁྱིམ་མེས་དཔའ་གཞན་གྱིས་ཁ་འཆང་ངོ་འཆང་རྒྱས་པའི་མི་ཁ་དང་རྒྱར་ཐང་མི་རབས་གསུམ་པོར་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཤེས་བཞིན་རྒྱ་ཁོང་ཉིད་གཅེར་བུར་བུད་པར་ཁ་གཡར་ཏེ་རྒྱ་བའི་སྒྲིང་གི་རང་གི་པོད་ཁྱལ་རྒྱ་ཁོང་ཉིད་མི་རབས་གསུམ་པོ་ལས་ཕྱིར་འབུད་རྒྱུའི་གསལ་བསྒྲགས་ལས་ལྷོ་ལ་ཏེ་ཕྱིན་ཆད་མི་རབས་གསུམ་པོའི་སྒྲིང་གི་དོན་བྱམ་ཐང་དག་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་ཚུལ་བརྗོད་ཡོད་པར་མི་རབས་གསུམ་པོའི་ཚོགས་མི་བདེ་ཤུལ་དང་ཀྱང་སྤྱིར་། རྒྱར་། མཚོ་བུ་དགའ་བདེ་སོགས་གྱིས་ཁྱིམ་མེས་དཔའི་གསལ་བསྒྲགས་ནང་གི་ཚིག་རྒྱུ་“ལྷ་བ་འབྲས་འདི་ཡིན་ལྷོན་རྒྱ་མེད་ཀྱི”ཞེས་པ་དང་“དེ་རིང་ནས་རྒྱ་བུད་པ་ཡིན”སོགས་ངོ་མོག་གི་རང་གཤིས་ཚེ་བའི་གཏམ་འཆལ་དག་ལ་འབྲན་འཇུགས་ཀྱིན་ལྷོན་རྒྱ་པར་ཁོང་ཉིད་“འབྱོར་ཆེ་ཉེ་བའི་རྒྱར་ན་ཁྱུ་ཁྱུ་རྒྱ་འཁྱོ་མཁན་ཞིག་དང་། རྒྱ་ཆེ་རིང་བའི་སྐད་མཚུབ་ཀྱིས་གྱིས་འབྲུ་མཁན་དེའི་རིགས་”དང་གཏམ་ཁྱི་ཁ་ཅམ་གྱིས་ཁོའི་“སྤྱོ་མིག་”སྤུལ་བ་ལས་ནམ་ཞིག་ཁོས་རང་གི་སྤྱོ་དག་ལ་བཅངས་པའི་ཆོད་སེམས་ཀྱང་བརྟན་པོ་མ་ཡིན་པ་ལྷགས་སུ་གྱོ་ཡོང་བའི་གནས་ལྷགས་དག་འདྲོངས་པར་ཁྱིམ་མེས་དཔའི་གྲོགས་པོ་དག་གིས་མི་རབས་གསུམ་པོའི་སྒྲིང་གཙོ་བོ་ཀྱི་བསམ་པས་ཁྱིམ་མེས་དཔའ་ལགས་ཀྱི་རང་དབང་འཕྲོག་ཡོད་པར་སྒྲིལ་གཏམ་བཏང་ཏེ་མི་རབས་གསུམ་པོའི་ནང་ཁྱུ་ཀྱི་ཆོད་སྤྱིང་དེ་ཕྱི་རྒྱ་འཐེན་པ་

ནས་པོད་ཀྱི་ཚྭ་ལྟེགས་རྒྱུ་པོར་འུར་འུར་ཐང་ཐིང་བཟོ་བ་ལྟུག་ཅིང་། ལུབ་བྱང་
མི་རིགས་སྤྱོད་གྲུ་ཆེན་མོའི་དུས་དེབ་《ཤར་དུང་རི་》ཡི་ལྟེང་དུ་ཤོག་ངོས་བཟུག་ཅིག་གི་
བར་གཞིར་རྒྱུ་པོར་གནས་ཚུལ་འདིའི་རིགས་བཞོད་པར། ལྷན་པས་ལྟ་མཁན་དང་
སྟོག་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཚུད་པའི་རྒྱུར་རྒྱུར་བ་དེའོ། །

གསལ་བསྒྲགས།

སྟོན་ངག་གི་མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་པའི་ཆོགས་པ་ཞིག་དངོས་སུ་ཆ་འཇུགས་
བྱས་ནས་སལ་ཆེར་ལོ་གཅིག་ལ་ཉེ་ཞིང་། ཁོ་པོར་ཤོག་མའི་ཆ་འཇུགས་བྱེད་མཁན་
གསལ་བྱི་གཅིག་ཡིན། དང་ཤོག་གི་ཀུན་སྒྲིང་ནི་པོད་ཀྱི་སྟོན་ངག་གསུམ་པའི་ཐང་ལ་གྲུབ་
འབྲས་ཞེན་ཅན་འདོག་ཞེ་སྟུབ་ལ་འབད་བ་དེས་སྟུལ་བ་ཡིན་མོད། ལོ་གཅིག་ལ་ཉེ་བའི་
རིང་དུ་རྒྱུབ་འབྲས་འདི་ཞེས་སྟོན་རིན་ཡོད་པ་ཞིག་མེད་པའི་ཁར། ལྟོག་བྱོགས་ཀྱི་ལུས་
པ་ལྷ་ཆོགས་མོན་དང་འདོན་བཞིན་འདུག་ཅེས་པ་ནི་ལྷགས་ཡོད་ལྷགས་མེད་ཀྱི་
སྟོགས་པོ་མང་པོའི་མ་གྲོས་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཡིན་འདུག ལྷག་པར་དུ་ད་ལྟ་
“ཁྱོད་མི་རབས་གསུམ་པའི་པོད་པོ”ཞེས་ཁ་མཆང་ངོ་མཆང་འདུ་བྱེད་ཞིག་དུ་རྒྱུར་འདུག་
པ་མ་ཟད། ཁ་ཆོག་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་རྒྱུབ་འདུག་པའང་སལ་ཆེར་དོན་དངོས་སུ་སྤྲང་། མ་
ཆོས་སུ་ཡར་སྔོན་ཉག་ཉག་ལ་རེབ་གོང་གི་སྟོན་ངག་པ་ཆེ་གོ་མོ་ཞིག་མི་མང་ཆོགས་ས་
ནས་གཅིར་བྱར་བྱུང་དེ་སྟུགས་སྟོ་བའི་བཟོ་སྐྲུན་ཆོགས་བསྟན་པ་རེད་ཟེར། ཁ་ཆོས་
“མི་རབས་གསུམ་པའི་པོད་པོ”དེ་སྟོན་ངག་གི་ལྟེང་ནས་མཆོན་ཐབས་མི་བྱེད་པར་བྱ་སྟོད་ལ་
མ་བརྟུ་མང་པོའི་ལྟེང་ནས་མཆོན་དུ་བཟུག་པ་དེ་ནི་དང་ཤོག་ང་ཆོས་མི་རབས་གསུམ་
པ་ཞེས་པའི་ཆོགས་པ་འདི་འཇུགས་པའི་དགོངས་དོན་དང་རིང་ནས་རྒྱུབ་འགལ་དུ་
རྒྱུར་འདུག་པ་སྟོགས་ཀྱིན་དུ་མའི་དབང་གིས། དེ་རིང་ནས་བཟུང་ཁོ་པོ་དངོས་སུ་མི་
རབས་གསུམ་པ་ཞེས་པའི་ཆོགས་པ་འདིའི་ཁྱོད་ནས་བྱིར་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་གསལ་
བསྒྲགས་བྱས་པ་ཡིན་ལ། ཕྱིན་ཆད་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྐོར་གྱི་དོན་བྱུང་མཐའ་དག་ཁོ་

ཐོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་པ་མེད་ཅེས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཁྱིམ་མེས་དཔལ་འཛུགས།

༡༩༩༩ལོའི་ཟླ༩པའི་ཆེས་ལྗོན་ཟླ་ཡིང་དུ།

ཐུབ་པ་ཆེན་པོ་དེ་གྲོལ་གྱི་ལམ།

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། མི་ཁ་ཕྱོགས་དོན་གསུམ་པའི་ལོ་ན་ལྷན་པ་འབྲེལ་འདུག་
འོན་ཀྱང་ང་མི་རབས་གསུམ་པའི་ན་མེད་ལོ་ན་པ་དང་མིན་མེད་ན་མིན་པ་ཅི་མ་.....
གྱིས་ཐག་གཅོད་ཆོག་ན་ཅུ་ཆེད་ཆོས་རིག་ནི་དོན་ཅེད་ཐུང་ཅི་མ་དུ་བཅིས་ཆོག་པ་ས་.....
དུ་སྒྲི། གསལ་བ་སྒྲགས་བྱས་པ་འབྲེལ་འདུག་མོད་ཀྱུ་ལྷན་པ་འབྲེལ་འདུག་འདི་ལོ་ན་ལྷན་པ་ཆུ་མེད་.....
ཀྱི་ཞེས་ཁ་ཆོན་གཅོད་ཐུ་ཁྱོད་ལ་བཙུགས་ཞིང་འདུག་ཁྱོད་ཆ་འདུག་སྟེད་མཁན་གྱི་གསུ་
ལོན་ན་རྒྱུ་མཁའ་དོན་ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་ཅེས་ཐག་གིས་བཅད་ན་ཁྱིམ་མེས་དང་ཞེ་
མཐུན། གྲགས་པོ། འབྱུར་ཆེ་ཉེ་བའི་དུང་ན་ཁྱུ་ཁྱུ་དུ་འགྲོ་ཞིང་ཀྱང་ཆེ་རིང་བའི་.....
ས་ན་མཐུབ་ཀེར་གྱིས་འབྲེལ་མཁན་དེ་ཁྱོད་ཞེ་ཡིན། ཡང་གནའ་མིའི་ཁ་དཔེ་ལ་འཕྲོང་ས་
ལ་ཆོས་སྒྲུག་ས་ན་དགོ་བའི་ནང་དུ་འགྲོ་མཁན་དང་མགོ་ལ་ཅུ་ཐུར་བཅུགས་ནས་
ཤ་བའི་ནང་དུ་ཐུགས་མཁན་དེ་འདྲ་ཁྱོད་ཞེ་ཡིན་ནམ།

མཐུབ་མཁའི་ལམ།

དེ་རིང་ང་ལི་མཐོང་ལུགས་ལ།

ཁྱིམ་མེས་དཔལ་འཛུགས་“མི་རབས་གསུམ་པའི་”ནས་འབྱུང་དོན་གཅོད་ནི་སྒྲུ་ཞབས་.....

ཞོགས་དུང་ཞོགས་གྱིས་གཅོས་པའི་རིག་གནས་གསུམ་པའི་དུང་ཁག་གི་བསམ་སྒྲུའི་



ཐང་གི་དེབ་ཐེར།

མཚན་བུ་དགའ་བདེ།

མར་ཁུ་ལ་མཚན་གྱིས་བསྐྱར།

ལོ་རྒྱུས་ནི་རབ་རིམ་མག་མོག་ཅིག་ཡིན་རུང་
དེ་ལ་ཕྱིར་དྲན་གྱི་རིན་ཐང་ཉ་ཅང་ལྡན་

༡

ནི་འོད་སྐལ་ཁྱིམ་རིས་མེད་དུ་འཕྲོས་པའི་དུས་སུ
རི་རྩེ་ལ་ཉ་དང་པའི་མི་དེས་འདྲི་ལྟར་མནའ་ཚོག་བསྐྱགས་ཐུང་
ཉམ་རྒྱུད་གི་བྲན་འབངས་ཁྱིམ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་

ངས་ཉིན་མཚན་མེད་པར
 རང་ཉིད་ཀྱི་རུས་ཁུངས་འཆོལ་བཞིན་ཡོད
 (སྐད་ཤུགས་ཆེན་མོས་)
 ངས་ནམ་རྒྱུན་རང་ཉིད་ལ་གྲོ་སྒྲིང་གསལ་པའི་དྲི་བ་འདོན་བཞིན་ཡོད
 ས་རུབ་རྗེས་སྒྲོ་དང་སྒྲིལ་ཁུང་གིས་གིས་འདར་བཞིན་ཡོད་ཅིང་
 ང་གཉིད་ཐབས་གཏན་ནས་བྱལ་བའི་དབང་གིས་
 ངས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀྱན་དུ་རང་ཉིད་ལ་
 ལུས་ཡོངས་ཟུག་གཟེར་གྱིས་ཁུབ་ཡོད་ན་འང་ ཁྱོད་ཀྱིས་དེའི་ཁྱོད་ནས་
 རང་ཉིད་ཀྱི་“ཅུ་བ”འཆོལ་དགོས་ཞེས་
 བསྐྱབ་བྱ་ཡང་ཡང་གཏོང་བཞིན་ཡོད།

འདོད་རྩམ་ཆེ་བའི་གཉེན་ཉེ
 འབྲུག་མི་བུ་མི་བུ་ཀྱི་ལུས་པས་ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་པོར་རེག་རེག་བྱེད་དུས་
 དང་ཐོག་དད་མོས་སམ་བརྟེ་དུང་ལས་མེད་པ་གསལ་པོར་གསལ་བྱལ་སྟེ་
 ཉིན་རྒྱུན་ངལ་རྩལ་གྱི་རྗེས་སུ་ང་ཆོས་ད་དུང་
 དུས་རབས་ཀྱི་ནང་རོལ་ན་
 འབྲས་སྒྲན་ཡོད་མེད་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

རྗེས་སུ ངས་ཐེངས་མང་པོར་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་ཤིང་
 ངས་ཐེངས་མང་པོར་གསང་བ་གསལ་སྟོན་བྱས་རྗེས་
 སྒྲགས་སྒྲུང་ནི་ཐལ་མདོག་གི་སྟོག་ལྟེ་ཞིག་གོ།

༡

འདི་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲུག་བསྐྱལ་ཏེ་
 མི་སྒྲུག་གྱུང་རེག་ཐབས་མི་འདུག།

༢

ཆམས་སྒོ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུང་དུ་ཐུང་རྗེས་
མཐུང་མཐུག་གི་དམིགས་པ་གཏོང་སྟེ་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་།

མོག་མའི་རྟོགས་རྟོག་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་རྩལ་ཟེན་པའི་མོ་བ་རྟག་ལ་སྦྱར་ཁིང་
ང་ཚོས་སྦྱར་ཡང་དེ་ཉིད་རྟག་དགོས་སམ་?

སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲིལ་ནི་འཛིན་རྟེན་གཞན་ཞིག་ཡིན་ན་
མཐའ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་འབྲུམ་ལྷུ་ལ་འགྲོ་ལམ་?

ལྷན་པ་རིང་དེ་བྱང་ཁོག་ནས་འོང་ཞིང་
རྒྱལ་རོལ་ནི་སྐྱུ་ཐིང་ཐིང་གི་ས་ཆེན་ཅིག
ངས་ནི་དེའི་སྒྲོང་ནས་ལུས་ལུང་ཕྱི་རོལ་གྱི
“ལེས་རྒྱལ་”དེ་དུན་བཞིན་ཡོད།

—ཡུན་རིང་གི་རྩེས་མུ
 ངའི་མྱ་ཁལ་ས་མིག་འབྲས་མང་པོ་སྐྱེས་འོང་ཞིང་
 བཅོམ་ཡིས་ཟེན་བའི་པ་ཡུལ་
 ངའི་སྤྱིང་ཉེ་བའི་མི་ཡིས་
 རུ་སྐྱད་འདོན་མཚམས་སྤང་ནས་བཞག་ཅིང་
 ཁེར་རྒྱུང་གི་ ཉམ་ཞན་གྱི་འོད་སྤྲང་འདི་དག་གིས་
 རྒྱུང་འོག་གི་ས་གཞི་འདི་སྤྲང་མེད་དུ་བསྐྱུར་མོང་

ང་ལ་སྒོ་བྱུང་དུ་སངས་རྒྱལ་མ་གྱིས་བྱུང་བ་ནི
 ངས་སྒྲུག་བྱུང་བའི་མཐོ་ཚད་དེ
 ལྷིང་ཞིང་འཇགས་དུས
 བྱུང་མཐོང་མེད་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་ལེན་པ་ལྟར་བྱུང་པ་ལྟར་

“ངའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་གཏིང་རིམ་ན་
ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ལ་སྤང་སེམས་ཤིག་བཅངས་ནས་འདུག”

༥

ལོ་ངོ་གངས་མེད་ཞིག་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐུངས་མཐར་
གང་ངར་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོ་སྤྱི་མིའི་རིགས་ཡོངས་ལ་བསྐྱོར་ནས་
སྤྱག་གཟེར་ལངས་སུ་བཅུག་
སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནས་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་བར་
ཡང་ན་ལུས་སྤང་ནས་བསམ་སྒྲུབ་བར་མཚན་མོ་ཞིག་ལ་
རབ་རིབ་མག་མོག་གི་སྒྲོག་སྒྲོན་འོག་ནས་
ངས་ཁོ་མོའི་མ་འོངས་པར་བསམ་སྒྲུབ་བྱུང་མྱོང་བ་བཞིན་
(གཡུ་མེད་ལས་ཀྱིས་སྤྱག་བསྐྱེད་མྱོང་དགོས་ན་
སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ཐུང་ཆོག་)
དེ་བས་ ཟབ་སར་གནས་པའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་དབུས་ནས་
ངའི་ཚོས་ལྷགས་བག་འཁུམ་པར་གྱུར་ནའང་
སྤྱན་སྤྱོས་སུ་གྱུབ་པའི་སྤྱིང་རྩེ་དེ་
ངའི་རྒྱང་མར་དུ་སེམ་ཡོད་ཡིར་
ངས་སྒྲོ་བྱུར་དུ་དེ་ནི་གོད་ཆག་ཅིག་ཡིན་པ་གཏིང་བརྟེན་དུ་གྱུར་ནས་
ཉེ་སར་བཅར་བཞིན་རྒྱང་རིང་ནས་དུ་དགོས་བྱུང་སོང་
ན་སྤྱག་བན་སུན་ཞིག་བརྒྱན་གཤེར་གྱི་སྤྱིང་རྒྱང་ལ་ཕོག་སོང་
དེ་རྩེས་ བཅན་གྱིས་བསྐྱེད་ནས་
རྒྱང་རིང་དུ་ལུས་སོང་ནའང་ གནས་ཚང་རྟེན་ཐབས་བྱལ་
དེ་རྩེས་ འགྲོ་བ་རིགས་དུག་གི་བཟོད་བསྐྱེད་བརྟེན་ནས་
གཆང་ཟས་སུ་བསྐྱེན་ནས་
ལམ་ཐག་རིང་པོ་འདི་མཇུག་རྫོགས་རྒྱུའང་དེ་འདྲའི་སྤྱི་མོ་ཞིག་ག་ལ་
ཡིན་
ཡང་ན་ གཡོ་འདུལ་ཐེངས་གཅིག་གི་རྩེས་སུ་

ལྷན་པོ་གྲོང་རེར་འགྲོང་ཐུབ་ཅིང་
 ལྷན་ལྷན་ཡོད་ཚད་དོར་ནས་
 ཆང་འཐུང་ཆོག་ཡང་

༤

“ཁོའི་‘མ’”！
 “ཁོའི་‘མ’”！

“སྐར་མཇལ”！

༥

མཐའ་འཁོར་གྱི་བྱ་དོན་དག་ལ་
 ཉིན་རྒྱུན་ལྷན་ལྷན་ཅུང་ཟད་སྐྱེས་འོང་ཞིང་
 ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་པོ་ལྷན་ལྷན་གྱི་
 དག་འཁོར་དང་སྐྱོ་གདུང་དག་
 སྐབས་རེར་ མཐའ་ཁོང་ན་ཡམ་ཡོམ་དུ་འཕྱེལ་
 སྐབས་རེར་ ལུ་བཞིན་ལྷིང་ཞིང་འཇགས་

དྲག་ཆར་འབབ་མཚམས་བཞག་ཆོ་
 ངའི་བཅེ་བ་སྟོན་ཐབས་བྱལ་ཞིང་
 ཁང་སྟོང་ ར་སྟོང་
 ཐ་ན་སྐྱང་དོགས་མ་བྱས་པའི་ཞིབ་ཆ་རེ་རེའི་ཁྲོད་ན་
 ངའི་འཐུག་གྲང་གི་སྐྱེས་པས་
 རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་ཀྱན་སྟོང་སྟོང་ཐབས་བྱལ་

ངས་མིག་ཟུང་ཐུ་ཐབས་མི་འདུག་
 གོ་མས་གཤིས་རིགས་གཤིས་སྟེ་——རིམ་བཞིན་སྐྱོས་གཏོང་བའམ་

གུང་ལྷོ་བས་འགྲེལ་སྤངས་
 ཡིན་ནའང་ཁྱོད་ཚོས་འདི་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་སྒྲིན་རབས་པར་ལོ་
 བདེའམ་བྱེད་
 ཁྱོད་ཚོས་ད་དུང་འདི་ལྟར་ཡང་འདོད་མི་རུང་སྟེ་
 ལྟ་སྒྲུབ་པ་ལ་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་སྟེང་ཞིག་སྒྲིག་སྒྱུར་བྱས་ནས་
 གསལ་བ་ཅི་ཞིག་གི་མཐིལ་བརྟོན་རྒྱ་དེའོ་
 ངས་ཆེས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་སའི་
 ཁྱོད་ཚོས་སྒྲོ་སེམས་ཅེ་གཅིག་གིས་སྒྲོག་པའི་ས་དོང་དེ་ཡིས་
 ཁྱོད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོར་གཞོན་འཆོ་ཐེབས་སྟེད་
 ངས་གུང་ལྷོ་རྩལ་གྱི་མི་རྣམས་ལ་
 ཡིད་ཆེས་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་དགོས་པ་མེད་ལ་
 ཁོ་ཚོས་ཤེས་འདོད་པ་རྣམས་
 ཁོ་ཚོས་ནམ་ཞིག་ཤེས་སྟེད་
 དེའི་སྐུན་གྱིས་ ངས་ཁྱོད་ཚོ་དྲན་པའི་ཞོར་ལ་
 རི་ལུང་ཀྱུན་ན་ཆེད་ཅིང་སྐྱམ་པའི་གིང་སྤྱང་དག་དྲན་འོང་བས་
 ངས་གནམ་སྒྲོན་པོ་འདི་ལག་པས་བསྒྲིབ་འདོད་

དགའ་སྐྱོ་ཆགས་མཁུང་ཅི་ཡིན་ན་ཡིན་དུ་རྒྱགས་
 ལྷག་བསམ་རྒྱུ་འགའ་ཅི་ཡིན་ན་ཡིན་དུ་རྒྱགས་
 རྒྱག་ཐིགས་ལ་རྒྱུ་འགའ་བྱེད་པའི་སྐྱོད་ཅིག་མ་དེར
 ཁྱོད་ཀྱིས་མཁུང་བཞིན་ཁྱ་སེམ་པོ་བདམས་ཟིན་
 ཡང་ན་ཁྱོད་ལ་འཕྲོ་བ་པ་ནི
 “ལྷུ་ལ་བྱུང་” དང་ “ལྷིད་ཆད་” ཡིན་ཟིན་ཅིང་
 ཡོད་ཆད་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་ཟིན་

སྒྲིང་ཉི་འཁོར་ཐ་མཐའ་
 རྒྱུད་ཀྱིས་འབྲུང་ཡོད་པ་ནི་ཞེ་འཁོར་གྱི་དར་ཆ་ཡིན་ནམ
 རོ་ལོག་པའི་དར་ཆ་ཡིན

ངས་ད་ལྟ་རྒྱུད་ཀྱི་མགོ་པོ་གཙོད་རྒྱ་ཡིན
 ༡༩

དེ་རིང་
 རྒྱུ་ཆོག་སྒྲིང་པའི་ནང་སྐྱུག་བསྐྱུལ་མུངས་མུང་པའི་རོ་ཤེས་ཤིག་དང
 འབྲུད་བྱུང་
 གྲུང་པའི་ནང་ལ་འཆར་འོང་བ་ནི་སྐྱུག་སྒྲིང་མ་ཡིན་པར
 ཁོས་ཏྲ་ལུག་གིས་ངའི་ཨ་མུས་ལ་འབྲུབ་དུས་ཀྱི་འཇུག་མདངས་དེའོ
 ཁོས་ང་རོ་ཤེས་བྱུང་བས
 གཤོད་མདོག་དམར་པོར་གྱུར་སོང་
 ཁོས་ལོ་རོ་གང་མང་ཞིག་གི་རིང་ལ
 རང་ཉིད་ལ་ལེ་བདེ་འབྲུས་མུང་ནའང་
 ཁྱི་སྒྲིན་གྱིས་ནམ་ཡང་མི་ལ་སྐྱུག་སྐྱུག་པའི་གོ་མས་གཤེས་ནི་བསྐྱུར་ཐབས་མེད་...
 པས
 ངས་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུད་ག་བརྗེད་བྱུང་བམ
 གཤོད་དང་གཤོད་གཤོད་ནས་
 ང་རང་ཁོའི་མིག་མདངས་རྒྱུད་ཀྱི་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཀྱི་སྒྲིང་རྒྱུ་ལ་དེར་ཡོད་མ་
 ཆོམ

༡༩

ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་ང་ཆོ་རང་རོས་ཟིན་དུ་བཅུག་ནའང་
 འོ་ན་ལོ་རྒྱུས་རང་ཉིད་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ
 ངས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་འཆོས་ཀྱི་སེང་རས་མ་བཤུས་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ལྟ་

བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཕྱིར་སྒྲུབ་དེས་འདོད་པ་རེ་རེ་ཡར་ལ་བསྐྱུངས་ནས
 རང་སྒྲུབ་རང་སྒྲུབ་གྱི་དུས་ལ་བབས་ཆེ
 (དེ་ལྟ་ལྟ་གྱི་འཆོག་རོ་ཞིག་དུ་འགྱུར་འགྲོ)
 རྒྱུད་རྒྱུད་གི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱོད
 ཡིད་འགྱུར་རྒྱུད་ཟེད་ཐེབས་ཕྱིར་ངམ་?
 ངའི་མིག་ཟུང་དམར་པོར་གྱུར་འདུག
 མཐུག་རྫོགས་འོས་པའི་འཕྲེལ་རིམ་སྒྲུབ་
 གྱིང་ངེས་ལངས་ཆེ ང་ཆོས་ཁོ་ལ་བསྐྱུར་བ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས

༡༥

ནག་ཉེས་ཡོད་དམ་?
 ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་བླ་མེད་ཀྱི་བཞིན་ཉམས་མེད་བརྒྱུག་དུ་གཏོང་འདོད་དམ་?
 རང་སྒྲོག་གཙོང་པ་ནི མང་པོ་ཞིག་རྫོགས་ཟིན་པའམ
 ཁྱིང་འཇགས་ཀྱི་རྒྱ་སྒྲུབ་ཞིག་ལ་རག་ལས་ཡོད

དྲང་མོར་བཤད་ན ང་ཆོ་ནི
 གཏོས་བཅས་ཀྱི་ཕུང་པོ་རིགས་ཤིག་སྒྲུབ་
 བརྒྱུད་རིམ་མེད འདུ་ཤེས་མེད བར་ཐག་མེད
 འདི་ཡིས་ང་ཆོ་མ་གཞི་ནས་རང་དབང་ཡིན་པ
 བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད

ངས་ད་ལྟ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩོལ་བཅོས་ལ་བརྟེན་ནས
 ཉམ་བཟུང་བྱེད་ཐབས་མི་འདུག
 གྲོ་བུར་དུ འདི་ནི་ལྷགས་མཐུན་སྒྲོས་མེད་ཀྱི
 རྒྱ་འབྲས་དང་ཕྱིར་རྫོགས་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་རྟེན་ཕྱིར་བྱུང་

༡༦

གི་མེན
 རེ་ལོ་མ་ཡིན་ རེ་འི་བར་གསེང་ན་
 ཁེ་དབང་གིས་གཏོང་འབག་གོན་ནས་འཆམ་སྟེག་བཞིན་པ་ཁོ་
 ཐག་ཡིན་
 ལྷག་འབངས་ལ་བཅངས་པའི་དགོངས་པའང་
 བཅན་དང་ལྷགས་ཀྱིས་དཀའ་ལས་ལ་གཏོང་བཞིན་འདུག་
 བརྩེ་སེམས་ཀྱི་མངའ་ཁོངས་ནས་
 ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཇི་ལྟར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དུ་འདུག་ཐུབ་
 བཅ
 ང་ནི་བཟུང་དམག་ཅིག་ཡིན་
 ངས་ངོ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་ཀྱང་དེ་དག་
 མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་མུན་ནག་གི་ནང་ལ་
 འཐིམ་དུ་འདུག་མི་འདོད་

༡༩

བསྐྱུང་གི་ན་བར་བེ་མང་དཀྱོལ་བ་ལྟར་
 འཆི་བ་ལྟར་བཞིན་འཆི་བ་རེད་
 བར་ཆད་ལ་གཏན་དུ་སྒྲིག་ཐབས་མི་འདུག་པས་
 རང་ཉིད་ཤི་ཡོད་མེད་ལ་ཐེ་ཆོམ་ཞིག་སྒྲིམ་འོང་
 མི་གཤིས་ལས་རང་གཤིས་མདོན་འོང་དུས་
 འཆི་བ་ཐུངས་བཞིན་
 སེམས་ཁམས་ལོགས་སུ་བསྐྱུར་དགོས་ཐུང་

༢༠

“ཁྱོད་ནི་སྐྱུག་ནད་ལོག་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཞིག་གོ”

“བརྗོད་བ་ལྟར་ཞིང
བསྐྱབས་བའང་ཉ་ཅང་ལྟར་”

འབྲུག་སྐབས་ལྱི་དངོས་ཡོད་གྲོང་ནས
ཡོད་ཚད་དུས་ལྟར་མཚམས་བཞག་བྱུང
མི་ཤི་བྱིས་སྟངས
སྒྲིག་དུང་ཚད་ཡོད་ཀྱི་རྟོག་སྟངས་སྟོང་ནས་འགྲོ་ལོག་བརྒྱབ་སྟེ
རང་གཤིས་གཡོག་འདྲིང་བ་རེད

མི་ཞིག་ནད་ཀྱིས་ཟིན་སྟངས་
མི་ཞིག་ཁུ་སྐྱ་མེར་བསྐྱད་བྱུང

ང་ཚོར་རང་དབང་གི་སྒྲོ་ནས་དཔུགས་ཤིག་ལེན་དུ་ཆུགས་དང
གལ་ཏེ་འདི་ལྟར་ཡང་བྱས་མི་ཚོག་ཟེར་ན
ངས་ཉེ་མིན་ལེ་བཞིན
མེ་མདའ་སྐྱད་ནས་རང་ཉིད་ཐག་གཅོད་བྱས་ཚོག

ང་ལ་སྐྱུག་གི་ར་ཞིག་གི་བརྗོད་ཉམས་དེ་མེད་རུང
ང་ལ་ཞིག་དཔུང་ཡོད

མི་ཞིག་གིས་ང་ལ
ལམ་ནས་འགྲོ་ཞོར་དུ
“ང་མ་ཐོད་བ་ཐོད་རྒྱན་ཞིག་རེད”ཟེར

(ཉི་ཤེད་རྩེ་མོ་ཉི་ཤེད་པའོད་)

ཉི་ཤེད་ཉི་ཤེད་ལྟ་བུ་དུ་གསུམ་མཚམས་ཤིག་ནས
 ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞེ་སྤང་འདུལ་མ་ཐུབ་པར
 སྤྱིང་རྒྱུང་སྤྱིང་ལ་འཆང་བཞིན་ཁོ་ལ
 “ཁྱོད་མ་གཞི་ནས་སྤྱིང་ལ་གསུམ་མཚམས་མེད་མཁའ་ཞིག་གིས
 ད་དུང་ང་ལ་ཐོད་སྤྱིང་སྤྱིང་བཞིན་ཡོད་དམ?” ཞེས་ལན་
 བཏབ་

(དེ་མོར་བཤད་ན་ མི་འདི་ནི་གྲོང་ཁྱེར་འདི་འོ་ན་གི་
 མིང་དུ་གྲགས་པའི་སྤྱིང་ལ་གསུམ་མཚམས་ཤིག་རེད་ལ།)

ངས་ཁོ་རང་ལམ་པར་བརྟུན་ཐོན་པས་
 ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་ཁོ་ལ་སྤྱིང་བཞིན་ཅིང་
 རོ་གཏོང་དམར་པོར་གྱུར་འདུག་

༢༩

ཆག་སྤྱིང་སྤྱིང་ལ་འབྱུང་རྒྱུ་རེད་ཅིས་
 མི་སྤྱིང་སྤྱིང་རྒྱུ་ལ་བརྟུན་གོ་མས་འདུག་ནའང་
 ང་ཚོས་མ་ཤེས་སྤྱིང་བཞིན་པ་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་མིན་
 སྤྱིང་ཅིག་མར་འཐོབ་པའི་གོ་སྤྱིང་བས་ནི་
 ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་བགོ་སྤྱིང་དུ་བཅི་འོས་
 དེ་ལས་གཞན་ ང་ཚོས་ད་དུང་
 ཐུག་ཐོན་པའི་ཐོ་བ་དང་
 རྒྱུ་ཕྱིན་པ་སྤྱིང་ལ་ཐོད་པའི་སྤྱིང་བརྒྱུད་དང་ཐུ་ལོན་
 འབྲུག་ཅོད་དང་ནད་ཐུག་དག་ལ་གཏོང་གཏོང་དགོས་
 ང་ཚོས་མ་ཐུངས་པའི་ཆོར་བཞིན་ཅིང་
 རང་ལུས་འདོམས་པ་གང་པོ་འདི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པས་མ་དུས་

མཁའ་དབྱིངས་ན་སྤྲོད་དཀར་གཡེང་ཞིང་འཕྱོ་བའི
 ཉིན་ཞིག་ལ། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་རྩ་བ་དང་སྤྱིང་ནས་གཟ་བཞིན་ཆང་།
 ལ་ལོ་ལ་དུས་
 རི་སྒྲུང་སྒྲིང་གི་ལུ་གུ་བ་གས་ཀྱིས་
 རྒྱུང་གི་རྒྱ་ཕྱོགས་དང་བསྐྱེད་ནས་ཕྱིར་མིག་གིས་ཅེར་བུང་
 དེ་ལས་གཅིག་ནི་སྤྱིང་ཉེ་བོ་ཞིག་འདུག་
 སྒྲིང་ཆ་ཇི་ལྟར་བརྗོད་དགོས་མིན་མི་ཤེས་ལ།
 ཉིན་གཞི་མེད་པས། དེ་ནི་ལོར་འཁྱུལ་གྱི་དྲན་ཚུལ་ཅིས་།
 ལས་མ་འདས་
 ཡང་ན་སྤྱིང་འདར་རྒྱག་རྒྱ་མང་དྲགས་འདུག་
 ༩༧

ཆེས་སྒྲུབ་ཉུང་བའི་མི་ཡང་
 ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་གསུངས་དང་

“བདམས་གསེས་བྱེད་དུས་
 མཛེལ་བརྟེན་ནི་མེད་མི་རུང་བ་བཞིན་
 ངས་མིག་གཅིག་ལོང་བ་དང་
 རྒྱ་གཅིག་འོན་པ་བྱེད་བཞིན་
 མཛེལ་བརྟེན་བདམས་གསེས་བྱེད་དགོས་སམ”

སྒྲ་མེད་ཀྱི་དྲི་བ་འདི་
 རྒྱབས་མེད་ཀྱི་འཁྱུལ་མཚོ་ཞིག་དང་མཚུངས་

༩༨

“སངས་རྒྱས་”ཀྱི་བརྟན་བརྩིང་ནི་སྤྲོད་མེད་པ་ཡིན་

སེམས་ལམས་ནི་འཇགས་ནི་“ཟིང་སྟོང་”ཡིན
 —“སེམས་ལམས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་”བསྒྲགས་གདམ་ལས་བརྟམ

༩༩

བདེ་མོ་ཡིན་ནམ
 དངོས་སུ་མཐོང་ཕྱིང་མཁན་ལགས
 ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུ་དང་ཁྱིམ་རྒྱུ་བརྟེན་ཆོག་ཅིང་
 ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མེས་པོ་འདྲ་བརྟེན་ཆོག
 འོན་ཀྱང་ ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་རོགས་བརྟེན་མི་རུང་སྟེ
 ཁོ་(མོ་)ནི་ཁྱོད་རང་འཆི་བར་འབད་བ་བྱུང་བའི་མི་དེ་ཡིན་ཞིང་
 ཁྱོད་ཀྱི་འཆི་བ་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་ཀྱི་མི་དེ་འདྲ་ཡིན་
 བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་གཏོང་མི་དགོས་སྟེ
 དོན་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་ཡིད་ནས་གསལ་བོ་ཡིན

ལས་འབྲེལ་! ཁེར་རྒྱུང་!

༡༠

ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོ་ཆོར་གྱུ་ཡངས་གཏོང་རོགས

རྒྱུང་རིང་ན་བྱེ་ཐང་ཡོད་རུང་
 རྒྱུང་རིང་ན་རྒྱ་བོ་ཡོད་རུང་

ས་ཕྱོགས་ཀྱི་དུས་སུ
 ཆེས་གཤམ་ཆེ་བ་ནི་ ཁོས་བརྒྱས་སྟོན་ཕྱེད་ས་བཞིན་ཡོད་ཅིང་
 ཁོས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོད་བགམ་ཕྱེད་ས་བཞིན་ཡོད་པས་
 གོམ་བ་རེ་རེ་འདྲ་མཉམ་ལ་སྟོན་ཐབས་བྲལ་

ཁོས་སྒྲིན་ཆད་ནིར་འབྱུང་བཅོས་སྤྱོད་རུང་
ཁོས་མི་བསང་ནས་མི་བརྒྱབ་སྤྱོད་རུང་

༣༡

ན་ནས་ཡུན་རིང་སོང་མཐར་ ང་རང་ནང་དུ་མི་འགྲོ་ཀ་མེད་ལྟར་སོང་
ངས་ནད་ལ་རྗེས་དྲན་བྱེད་མི་སྲིད་ཅིང་
ཐ་ན་དེ་ལ་སྒྲིང་ལངས་ནས་མི་བཅོད་པའི་ཆད་དུ་ལྟར་ཡོད་
ང་རང་སྒྲིན་འབྱུང་བར་མི་དགའ་ཞིང་
སྒྲིན་ཁབ་རྒྱག་པར་ཡང་དགའ་བོ་མེད་
མི་ཞིག་གིས་གཤེད་བྱས་སྟེ་ཡོད་རྒྱ་བརྒྱུ་ན་ནས་ང་རང་མལ་བྲིའི་ཐོག་ལ་
འཛོག་འདོད་ཀྱང་ ང་རང་ཁོ་ལས་ཆོ་ཞིང་རྒྱགས་པས་
ཁོ་རང་འུ་ཐུག་ནས་སྒྲིན་པ་མི་འདོད་ཀ་མེད་ལྟར་
ལས་བབང་ནས་ སྐབས་རེར་ལངས་ངས་པའི་ཐུག་གཟེར་
རེ་ཞིག་མཆོམས་བཞག་ལྟར་
ངས་རང་ཉིད་ཡར་ལ་ལངས་ཐུབ་པར་འདོད་ཡོད་ཀྱང་
རྒྱང་བ་གཉིས་ལ་ཆོར་བ་མི་འདུག་
རྒྱང་བ་གཉིས་ས་ལ་བཙུགས་མ་ཐག་ང་རང་ཐང་ལ་འགྱུར་སོང་
མཐུག་མཐར་ ང་རང་སྒྲོག་ཉེན་ལས་ཐར་ཐུར་
ང་རང་ནང་དུ་མི་འགྲོ་ཀ་མེད་ལྟར་སོང་
ངས་དངོས་གནས་ནད་བདག་གིས་
ང་ལ་འདི་ལྟར་མཐོང་པ་གཅོད་བཏང་བར་བཅོད་ཐབས་བྲལ་

༣༢

ང་ཆོར་ཐུན་མོང་གི་དབྱར་ཁ་ཞིག་ཡོད་ནའང་
ཁྱོད་ཀྱི་དབྱར་ཁར་

ངལ་ཚུ་ལ་བྱེད་མི་དགོས་ཤིང་
 ང་ལི་དབྱར་ཁར་ བྲེལ་ནས་རང་ལུས་རང་དབང་ན་མི་.....
 འདུག
 ངས་ནི་རང་ལུས་དུམ་བྲུག་ཉིས་སུ་བགོས་ནས་
 རང་ལུས་བྱེད་ཀ་ཁྲིད་ཀྱི་དེ་རུ་ངལ་གསོ་རུ་འདུག་འདྲོད་
 སང་ལའི་མེ་ཉོག་བཞད་པའི་བར་དུ་

༣༩

སྒྲ་སྒྲ་བས་ སྒྲ་སྒྲ་བས་ སྒྲ་སྒྲ་བས་ སྒྲ་སྒྲ་བས་ སྒྲ་སྒྲ་བས་
 མིག་ཚུ་ མིག་ཚུ་ མིག་ཚུ་ མིག་ཚུ་ མིག་ཚུ་
 ཟུངས་ཟད་ ཟུངས་ཟད་ ཟུངས་ཟད་ ཟུངས་ཟད་ ཟུངས་
 ཟད་

ཤེས་
 མེད་
 ཚོར་
 མེད་!

(མི་ལ་མཁས་ཀྱིས་རང་སྟོགས་བཅད་པའི་སྒྲ་རྣམས་ཐ་སྟེན་འདྲི་
 དུན་བཞིན་འདུག་ ངས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་འཆུག་མེད་ན་ མི་
 དེ་ལ་ནད་ཅོག་འདུག་ཅིང་ཁོའི་ནད་དེ་ད་དུང་ཉ་ཅང་ལྟེ་ རོན་ལ་
 ཁོས་རང་སྟོགས་བཅད་ནས་བྱིམ་མའི་“ཁུར་པོ”རེ་ཡང་དུག་ཉོང་
 འདྲོད་པ་ཅམ་མོ།)

༤༠

དངངས་སྒྲག་གི་ཁྲིད་ནས་
 ཁྲིད་ཚོས་ངས་སྒྲ་རྣམས་ཀྱི་ཁྲིད་ནས་“སྒྲ་ཆ”ཅིག་འཆད་.....
 འདྲོད་འདུག་ཅེས་སྒྲ་མ་འདུག་

གསང་བ་ཞིག་འཆད་འདོད་འདུག་ཅེས་སྒྲུབ་འདུག
 ཡིན་ནི་ཡིན་སྟེ
 ངས་མ་གཞི་ནས་ཁྱོད་ཚོ་“སྒྲིག་པ་པོ”་ཞིག་ལ་བརྟེན་མེད་ཅིང་
 འཇིག་རྟེན་མ་འཇིག་ན
 གསང་བ་སྒྲུབ་བཞིན་གནས་སྤྱིད་པ་བཞིན
 ངས་ནག་ཉེས་དེ་འཁུར་དགོས་དོན་གཤམ་ཡོད

༣༥

དོན་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག
 འདི་སྒྲུབ་ཡིན་སྤྱིད

༣༦

“?”
 “?”
 “?”
 “?”
 “?”

ལོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ་འདྲི་རྟགས་ཏེ་ཅང་མང
 དེས་ངའི་ཐེ་ཚོམ་མང་པོ་
 སྒྲིགས་ལུང་ལས་ཐར་བར་བྱེད་ཅིང་
 ཡང་ན་ལོ་རྒྱུས་གྱིས་ཀྱང་དོན་དངོས་འདི་སྒྲིག་ཐབས་བྲལ་བ་བཞིན
 ཁྱོད་ཚོས་ཀྱང་ནམ་རྒྱུན་འདྲི་རྟགས་སྒྲུབ་ནས་
 བཟང་ངན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་བཞིན་འདུག

གང་སྒྲུབ་ཀྱང་ ངས་འདྲི་རྟགས་གསར་བ་ཚོ་བྱེད་མཁུག་གི་མི་དེ་ལ

༣༩

གཡ་ཏེ་ཁྱོད་རང་འཐད་ན
ངས་ཁྱ་སེམ་མེར་ཡོད་ཚད་སྒྲོས་བཏང་ཆོག་སྟེ
ཆོ་སྒྲོག་ཀྱང་

༣༩

དེ་དུས་ ཁྱོད་ནི་སྤོ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས
སྤྱད་མེད་ཞིག་ཏུ་ད་དུང་གྱུར་མེད
གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་འདས་དོན་ཁྱོད་ནས
ངས་ད་དུང་ཁྱོད་ཀྱི་མིང་གིས་འཕོད་ཐབས་བྱལ་བ་བཞིན
ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་ངའི་མིང་གིས་འཕོད་ཐབས་བྱལ
ལོ་ངོ་འདི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་གི་རིང་ལ
ངས་ནམ་རྒྱུན་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ལམ་དང་འདྲ་བའི་མི་ལམ་ཞིག་མིས་བཞིན་
ཡོད་ལ
དེ་དུས་ཁྱོད་ང་ལས་ལོན་བྱ་བ་དང་ད་ལྟ་འང་སྤར་སྤར་རྒྱུ་
ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ཁྱོད་གང་ན་ཡོད་མེད་ངས་ཤེས་ཐབས་བྱལ
ཡང་ན་ངའི་མཐའ་འཁོར་སྟེ
སྒྲིགས་བཞི་ལྟེང་ཞིང་འཇགས་ལ ཆར་བའང་འབབ་མཚམས་.....
བཞག་ཟེན་བས
ངས་མདུན་སྒྲིགས་ལ་མིག་གིས་ཅིར་ཡོད་དུས
སྤྱད་མེད་ཅིག་གིས་གདོང་ལ་འཇུག་མདངས་མཛོན་བཞིན
ངའི་སྒྲིགས་ལ་འོང་གིན་འདུག
དེ་ནི་སྒྲོན་ཆད་ཀྱི་ཁྱོད་དང་མཚུངས་ལ
ཡང་ན དེ་ནི་དངོས་གནས་ཁྱོད་ངོ་མ་དེའོ

༤༠

ལག་པ་ཞིག་པར་ལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་
 ངས་ཁྱོད་ཀྱི་བྱང་ཁར་རེག་མ་རུས་
 ཁྱོད་ལ་མེ་ལྷ་ར་འབར་བཞིན་པའི་སྤྱིང་ཞིག་འདུག་སྟེ་
 སྐབས་རེར་
 སྤྱིང་མཚམས་བཞག་ཡོད་ཅིང་ ཡུད་ཅམ་འགོར་རྗེས་
 སྤྱིང་ཡང་དུག་ཏུ་སྤྱིང་བཞིན་འདུག་གོ་
 བྱ་མོ་དག་གི་
 བྱད་མེད་དག་གི་
 ཡང་ན་ཆེས་རྒྱས་ཡོད་ཀྱི་སྤྱད་སྤྱིང་ཁྱོད་ནས་
 ངས་སྤྱད་སྤྱིང་མཚམས་འདྲིལ་ཏུ་འདུག་འདོད་
 ངས་བཅོམ་ཁང་གི་ནང་ན་ ཁྱོད་ཀྱིས་
 གཉེན་ཉེའི་བྱིར་དུ་ཡག་རིང་འདེབས་བཞིན་པ་
 མིག་གིས་གཏན་ནས་མཐོང་མི་འདོད་

༧

“ངས་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་
 འུག་ཉིས་མ་གཏོགས་མི་འདུག་སྟུང་ཡོད་”

“ཆར་བ་བབས་ཆོ་
 ས་པོན་ལ་ལྷ་གྲ་འབྱུང་ངས་སྟུང་ཡོད་”

“ཁྱོད་རང་འཕྲོ་བ་ཆོ་
 དེ་ནི་བདེ་སྤྱིང་རེད་སྟུང་ཡོད་”

“སྤྱིང་བ་ཞིག་ལ་.....
”

༤༩

ས་རྩལ་དགུང་ལ་འཕྱར་བཞིན་པའི
མི་རྒྱལ་སྤང་ཆར་པའི
ཆང་ཁང་ནང་གི་སྤྱན་ནག་གི་རྒྱལ་པ་དེར་ཅེར་ནས
སྤྲོད་ཆོར་ཞིག་སྒྲུས་འོང་ལ
ཐང་ཆད་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ཀྱང་སྒྲུས་འོང

མཐུག་མཐུར ང་རང་ཡར་ལ་ལངས་ནས
སྤྱི་རོལ་ལ་ཆས་.....

སྤྱན་ནག་ལ་གདོང་གཏད་ནས
ང་རང་གཡུལ་ས་ནས་ཆང་གིས་བཟི་འདོད

༥༠

ས་རྩལ་གྱིས་ས་གཞི་གཡོགས་ཟིན་པས
ངས་ཕྱག་འཆལ་སའི་ས་ཞིག་རྗེད་ཐབས་མི་འདུག
གཡ་ཏེ་འདི་ནི་སྤྲོད་ཆོར་ཞིག་ཡིན་ཆོ
ང་རང་སྤྱན་སྤྱང་སྒྲུས་སྤྲོད་ཅིང
དེ་ནི་སྤྲོད་གྱིས་གནས་འདི་ནས་དཔུང་བ་རྗེན་པར་བྱད་པ་མ་ཡིན་ཏེ
དེ་ནི་ གནས་འདི་ནི་སྤྱི་ཐེར་ཐེར་གྱི་སྤྱན་དང
མི་དང་མེ་ཏོག
ཐ་ན་མེ་ཏོག་རྒྱང་གཅིག་ཀྱང་སྒྲུས་ཐབས་བྲལ་བས་སོ
དེའི་སྤྱན་པས ང་རང་གནས་འདི་དང་ཁ་བྲལ་འདོད
ང་རང་དངོས་གནས་རྒྱ་ཆེ་བའི་“ཐང་རྒྱོད”འདི་དང་ཁ་བྲལ་འདོད

༥༡

དོ་སྒྲུས་ཤིག་བརྒྱད་ནས་སྤྱན་ལ་འཛིན་ཅིང

སྤྱང་པོ་ཞིག་ནས་ཕྱག་པོ་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར་སོང་
 ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ནས་དོ་དམ་པ་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར་སོང་
 ལྷན་ངག་ལ་དུངས་མ་ཐན་ཞིག་ནས་ལྷན་ངག་པ་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར་སོང་
 ཁོས་ནམ་རྒྱུན་ང་ལ་སྒྲོ་སྒྲོ་སྒྲོ་ལོང་ནའང་
 ངས་ནམ་རྒྱུན་ཁོ་ལ་ལྷག་གཟེར་བསྐྱངས་པ་ཡིན་
 བལྟས་བལྟས་རིག་རིག་ལ་ང་རང་རྒྱས་པའི་བར་དུ་གཟི་བཞིན་ལྷན་
 པ་མཐོང་ནས་
 ཁོའི་དབུ་སྒྲུའང་དཀར་པོར་གྱུར་འདུག་པས་
 ལྷག་དེ་འདྲ་སྤྱངས་དགོས་དོན་ག་ལ་ཡོད་

༥༠

ས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ནའང་
 ཅང་ཤེས་ལ་གྲག་འགྲུལ་མི་འདུག་
 ལྷོ་བུར་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནི་
 ང་ཆོས་མིག་མདུན་ལ་ལྷུང་འོང་བའི་ཆག་སྒྲོ་ཡོད་ཆད་ཀྱི་
 གནས་ཚུལ་མཐའ་དག་གསལ་བོར་ཤེས་མ་བྱུང་
 མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་རྒྱུ་མས་ཀྱིས་
 བྲེལ་བྲེལ་འཆུབ་འཆུབ་བྱེད་བཞིན་
 མིག་ཟུང་ཞར་ཡོད་པར་ཁས་མ་བླངས་པས་
 ཤལ་ཤལ་ཏུ་ཅི་ཞིག་འཆད་བཞིན་འདུག་

“ང་དགོད་ཡོད་དམ་
 ཏྲག་ཏྲག་སྒྲུབས་འདིར་ང་བགད་ཆེ་
 མི་རྒྱུ་མས་ཀྱིས་ང་ལ་
 ལྷིང་རྩེ་མི་འདུག་ཅེས་སྐྱམ་མི་སྲིད་དམ་”

ཡོང་བ་ཞིག་ཏུ་བརྟུ་བཞིན
ལྷགས་པ་ཞིག་ཏུ་བརྟུ་བཞིན
ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་ལུས་སྤྱིང་ནས་རྣམ་ཤེས་མ་འཛོལ་ཅང
ངའི་རྣམ་ཤེས་
ལུས་སྤྱིང་ན་མེད་དོ

༢༠༠༩.༥.༢༩ ཉིན་བསྐྱར་ནས་མཇུག་རྫོགས་ཁྱལ་
བསྐྱེས་སོ།



The third generation of Tibetan poets



ང་ཚོ་ནི་པ་ར་མ་པ་རྒྱལ་པའི་ཡུང་བ་དེ་མིན།
 ང་ཚོ་ནི་མཆོ་སྐྱོ་མཆོ་སྐྱོ་པའི་དཔེ་མཆོ་སྐྱོ་པའི་ཡུང་བ་དེ་མིན།
 ང་ཚོ་ནི་“རྒྱལ་སྐྱེད་ཤིག” ནང་“མཆོ་སྐྱེད་ཤིག” ཟེང་མཆོ་སྐྱེད་དེ་མིན།
 ང་ཚོ་ནི་“ཕེ་ཕེ་ཕེ་ཕེ” ནང་ཕེ་ཕེ་ཕེ་ཕེ་གཅིག་ཕྱེད་དུ་བཞག་པའི་ཕྱེ་ཕེ་
 ཕེ་ཕེ་ཕེ་ཕེ་ཕེ་ཕེ་ཕེ།